JANE NELSEN, ED.D.

POSITIVE TIME-OUT

AND OVER 50 WAYS TO AVOID POWER STRUGGLES IN THE HOME AND THE CLASSROOM

التهذيب الإيجابي في تربية الأطفال

"وداعًا لعقاب طفلك"

أكثر من 50 طريقة بديلة لتطور شخصية الطفل وإطلاق قدراته في البيت والمدرسة.

ترجمة: غادة نبيل

مكتبة الطفل



دوّن



التهذيب الإيجابي
في تربية الأطفال

Published by Three Rivers Press, New York, New York.
Member of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc. www.randomhouse.com
THREE RIVERS PRESS and the Tugboat design are registered trademarks of Random House, Inc.
Originally published by Prima Publishing, Roseville, California, in 1999.
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

جاين نيلسن: التهذيب الإيجابي في تربية الأطفال، كتاب
الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٢
رقم الإيداع: ٣٨٦٢/ ٢٠٢٢ – الترقيم الدولي: 5 - 303 - 806 - 977 - 978



عضو اتحاد الناشرين المصريين.
عضو اتحاد الناشرين العرب.
القاهرة – مصر
Mob +2 - 01020220053
info@dardawen.com
www.Dardawen.com

جاين نيلسن

التهذيب الإيجابي في تربية الأطفال

"وداعًا لعقاب طفلك"

أكثر من ٥٠ طريقة بديلة لتطور شخصية الطفل وإطلاق قدراته في البيت والمدرسة

ترجمتها عن النسخة الإنجليزية التي نشرت عام ١٩٩٩

غادة نبيل



positive time out

And Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in the Home and the Classroom

Jane Nelsen

Published by Three Rivers Press, New York, New York.

Member of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc. www. randomhouse.com

THREE RIVERS PRESS and the Tugboat design are registered trademarks of Random House, Inc.

Originally published by Prima Publishing, Roseville, California, in 1999.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC


تليجرام
هنا
سور الأزبكية

مقدمة المترجم

دائمًا ما يأتي الصغار بتصرفات سلبية تستدعي وقفةً من الآباء أو المعلمين، وأساليب العقاب لا عدّ لها ولا حصر. ومن أكثر أساليب التأديب والعقاب الحديثة شيوعًا هو أسلوب "العُزلة العقابية" أو "الوقت المستقطَع العقابي" (Punitive Time - Out)، والمعروف بـ "كرسي العقاب" (Naughty Chair) أو "غرفة العقاب". وتصف هذه المصطلحات كرسيًّا أو مكانًا يحدده الأب أو الأم أو المدرس، ويوضع فيه الطفل بالقوة أو يذهب إليه بنفسه جبريًّا عند ارتكابه خطأً ما، ودائمًا ما يكون الطفل في هذا المكان منعزلًا ومنبوذًا وبعيدًا عن أقرانه. والهدف من هذا الأسلوب هو أن ينعزل الطفل لبعض الوقت ليفكر فيما فعل ويدرِك خطأه، ليتجنبه في المستقبل.

ويوضح هذا الكتاب عيوبَ هذا الأسلوب التأديبي وآثاره الخطيرة على نفسية الطفل ومستقبله، ويقدم بديلًا أكثر فعالية، وهو "الاستراحة التأديبية الإيجابية" Positive Time - Out.

الوقت المستقطع التأديبي

Time-Out

إيجابي	سلبي
الاستراحة التأديبية Positive Time-Out وبعض الطرق الأخرى، يتناولها الكتاب بالتفصيل	العُزلة العقابية/ الوقت المستقطع العقابي Punitive Time-Out (كرسي العقاب، غرفة العقاب، إلخ)

والاستراحة التأديبية الإيجابية هي وقت مستقطَع أيضًا، لكنه إيجابي، يساعد الطفل سيء التصرف على أن يهدأ وينظر للموقف بعقلانية، ويُقيِّم سلوكه بأسلوب إيجابي يخلو من الإهانة والعُزلة والإحباط.



المقدمة

على الرغم من أن العزلة العقابية (Punitive Time - Out) أو كرسي العقاب هو أحد أكثر الطرق شعبيةً، سواء استُخدم في المنزل أو المدرسة، إلا إنه غالبًا ما يكون تجربة مُذِّلة ومحبِطة للأطفال. ويشرح هذا الكتاب كيف يمكن لهذا الوقت المستقطع (Time - Out) أن يكون تجربةً إيجابية تُساعد الأطفال على تعلُّم ضبط النفس والتحكم في الذات، وفي الوقت نفسه تُعزِّز ثقتهم بأنفسهم وشجاعتَهم واعتمادَهم على ذواتهم.

مهارة حياتية مهمة

إن معرفة متى يجب علينا أن نأخذ بعض الوقت لنهدأ ونفكر بحكمة وعقلانية، مهارةٌ حياتية مهمة. فبدلًا من استخدام الوقت المستقطَع كعقاب، يمكن للكبار أن يستفيدوا منه لتعليم الأطفال هذه المهارة المهمة.

الاستخدامات الفعَّالة والخاطئة للوقت المستقطَع

حين وَجَدتُّ إحدى المدارس تستخدم تعبير (الوقت المستقطع)

لوصف أسلوب كرسي العقاب المنعزل، وجدت أنه من الضروري التوضيح. فعلى الرغم من أنني أنادي بالوقت المستقطَع، إلا إنني أفعل ذلك فقط حين يكون تنفيذه بأسلوب إيجابي ومُشجِّع، وليس كعقاب أبدًا. ويهدف هذا الكتاب إلى توضيح الفروق بين الاستخدامات الفعَّالة والخاطئة للوقت المستقطَع. ويشرح الكتاب أيضًا للآباء والمعلمين الفرقَ بين الاستخدامات الإيجابية للوقت المستقطَع، أو ما أُطلق عليه "الاستراحة التأديبية الإيجابية"، والذي يستفيد منه الأطفال، والاستخدامات المهينة للعزلة العقابية. فعلى الرغم من أن الممارسات المهينة للعزلة العقابية قد تُوقف السلوكَ السلبي في حينه، إلا إنها تتسبب في ألم نفسي كبير للطفل.

الآثار بعيدة المدى

يستخدم الكبار العُزلةَ العقابية معتقدين أنها ستحسن سلوك الأطفال. ولكنه تفكير قصير النظر. فلن يكون لأساليب المعلمين والآباء التربوية أي تأثير، حتى يدركوا أن العُزلة العقابية تزيد من السلوك الخاطئ الذي يسعون للقضاء عليه، أو قد تؤدي إلى سلوك آخَر سلبي، نتيجةَ الإحباط الذي يشعر به الطفل. فلو استطاعت العُزلة العقابية أن تُوقف سلوكًا سلبيًّا مُعيَّنًا في حينه، غالبًا ما ينتج عنها تصرفات متمردة، أو قد تُفقد الطفلَ ثقتَه في نفسه، وهذا ما نخشاه.

وأتساءل هُنا، هل يفكر مَن يستخدمون العُزلة العقابية بطريقة عنيفة ومهينة في عواقبها بعيدة المدى على الطفل؟ ومَن يصف العُزلة

العقابية من الآباء والمعلمين بأنها فعّالة، هل يقصد فقط سيطرته على الطفل ووقفَ السلوك السيء للحظات؟

في هذا الكتاب، نُعرِّف كلمة أسلوب "فعَّال" بأنه فقط ذو تأثير إيجابي بعيد المدى على الطفل. أي إن كان سلوك الطفل سيتغير للأفضل على المدى البعيد، وإذا كان الطفل قد اكتسب بالفعل مهارات حياتية مهمة، فإن أسلوب التأديب المستخدم فعَّال.

الاستراحة التأديبية الإيجابية ليست الطريقة الوحيدة لتشجيع الطفل

الاستراحة التأديبية الإيجابية هي إحدى طرق التشجيع، وليست الطريقة الوحيدة. ويشتمل هذا الكتاب على طرق أخرَى عديدة لتجنب المُصادمات مع الأطفال، وكلها تهدف إلى تشجيع الطفل على التعاون، بدلًا من خلق شعورٍ بالضيق والتمرد داخله. ولجميع هذه الطرق أساس من الاحترام وحفظ كرامة الطفل، ثم إن هذه الطرق كلها تُعَلِّم الطفل مهارات حياتية مهمة، تساعده على النجاح والسعادة، وأن يكون فردًا نافعًا في المجتمع.

وتصل كل الطرق التي يناقشها الكتاب لهذه النتائج بعيدة المدى لسببين:

١ - كلما سَمح الموقف، نُشجِّع الطفلَ على المشاركة بطريقة تحفظ كرامته.

٢ - جميع الطرق تستخدم الحزم والحنان معًا.

إذًا، لنحلُم معًا بالقضاء على كرسي العقاب وغرفة العقاب المهينة، حتى نستطيع أن نربي أطفالًا أقوياء، مستخدمين أسلوب الاستراحة التأديبية الإيجابية وطرقَ التأديب الإيجابية الأخرَى.


تليجرام : هنا سور الازبكية
أكبر مكتبة رقمية

الفصل الأول
هل الوقت المستقطَع للتأديب أم للعقاب؟

دائمًا ما أسأل الجمهور عند إلقائي محاضراتي، عن أكثر أساليب التأديب شيوعًا اليوم، إلى جانب الضرب والصراخ والتهديد والرشوة وإشعار الطفل بالذنب. ودائمًا يكون الرد: حرمان الطفل من الأشياء المفضلة والتجارب الممتعة، بالإضافة إلى نبذه في منطقة العقاب أو على كرسي العقاب، أي: "العزلة العقابية". (سنناقش مسألة حرمان الطفل من أشيائه المفضلة ومنعه من المميزات لاحقًا).

مفهوم كرسي العقاب وركن العقاب معروف لدى الجميع اليوم. فتقول إحدى الأمهات: "أضع طفلي في العزلة العقابية حتى يُعدِّل سلوكه". وتقول أخرَى: "لا أستطيع أن أجبر ابنتي على الجلوس في ركن العقاب"، بينما يشكو أحد الآباء من أن "كرسي العقاب لا فائدة منه، لأن ابني يستمتع به". ويروي مدرس أنه عندما يُعاقِب طفلًا بالخروج من الفصل، يبدأ الطفل في تشتيت انتباه زملائه ومحاولة إضحاكهم من خلال نافذة الفصل المطلة على الممر". كما يشتكي بعض المدرسين من

أن عقوبة طرد الطالب من المدرسة ليوم أو أكثر (وهي وسيلة أُخرى للعقاب)، تبدو للطلبة كمكافأة، وليست عقابًا. (ويمكنني أن أكتب كتابًا كاملًا عن هذه العبارة. فإلى ماذا تشير عن بيئة المدرسة والإحباط الذي يشعر به الطلبة، عندما يرون الطردَ من المدرسة مكافأةً؟)

تعريف الوقت المستقطَع التأديبي

ما هو - بالضبط - الوقتُ المستقطَع التأديبي (Time - Out)، أو ما نُطلِق عليه هنا العزلة العقابية (Punitive Time - Out)؟ بالنسبة لإحدى الأمهات المذعورات، العزلة العقابية تعني ربط صغيرها في كرسيه المرتفع، ومنعه من مغادرته لمدة دقيقة عن كل عام من عمره. فإذا كان عمره سَنتين، يُربَط لدقيقتين، وإن كان عمره ثلاث سنوات، يربط لثلاث دقائق، وهكذا. وفي بعض المدارس، يعني الوقت المستقطع التأديبي: مكتبًا محددًا معزولًا عن باقي الفصل، أو زيارةً لمكتب المدير، أو الانعزال في غُرفة صغيرة، أو الطردَ من المدرسة. ووصف أحد الطلبة الخائفين العزلةَ العقابية أنها الوقوف لمدة نصف ساعة ووجهه متجه إلى الحائط، وأنفه مضغوط على دائرة رسمها الأب عاليًا على الحائط. وبالنسبة لبعض الطلبة والمدرسين، العزلة العقابية هي بعض الوقت الذي يبتعد فيه الطفل عن المجموعة، ليفكر فيما فعله. وتشمل العزلة العقابية أيضًا حبسَ الطفل في غرفته، أو قضاءَه وقتًا إضافيًّا في المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسي.

هل يمكن للوقت المستقطع التأديبي أن يكون كل هذه الأساليب؟ ولماذا هو شائعٌ إلى هذا الحد؟ وماذا يجب أن يكون؟

أولًا، دعونا نتناول سبب شعبية الوقت المستقطع. وفي باقي الكتاب سنناقش كيف يمكن أن نستخدم الوقت المستقطع التأديبي بطريقة إيجابية، بدلًا من الأساليب السلبية التي ذكرناها.

احذر الأساليب ذات النتائج السريعة

يرجع شيوع الوقت المستقطع العقابي أو العُزلة العقابية إلى أنها تبدو كما لو أنها فعالة وذات نتائج سريعة. إلا إنها فعالة فقط إن كان ما تريد هو فقط وقف السلوك السيء في اللحظة نفسها. ولكنها بلا فائدة على المدى البعيد. فعلى سبيل المثال، العزل في غرفة العقاب يوقف بالفعل السلوك السيء (فما يمكن لطفل فعله إن كان حبيس صندوق صغير لا تتعدى مساحته المترين!) ولكن ما هو التأثير بعيد المدى على هذا الطفل الحبيس؟ ماذا يشعر، وبماذا يفكر، وكيف يرى نفسه في حينها وفي مستقبله أيضًا؟ لا يبحث بعض الكبار إلا عن النتائج اللحظية قصيرة المدى، ولا يفكرون في الآثار بعيدة المدى. قد تكون للعُزلة والإهانة فائدة، لكنهما لا تُشعِران الطفلَ بالراحة، ولا تجعلان منه إنسانًا أفضل في المستقبل.

النتائج الأربع للعقاب:

١. **القهر:** "هذا ظلم؛ لا يمكنني الوثوق بالكبار".

٢. **الانتقام:** "انتصروا عليّ الآن، لكني سأنتقم لاحقًا".

٣. **التمرد:** "سأقوم بعكس ما يطلبون، لأثبت أنني الأقوى".

٤. الاتجاه إلى:

أ. التخابث: "لن يمسكوا بي المرة القادمة".

ب. فقد الثقة بالنفس: "أنا إنسان سيء".

نشأ الكثير من الكبار معتقدين أنه يجب على الأطفال أن يتألموا ليتعلموا. يمكن للأطفال أن يتألموا من العقاب حتى يتعلموا، ولكن، ماذا يتعلمون بالضبط؟ فالآثار المستقبلية المترتبة على العقاب - كما شرحنا في كتاب "التربية الإيجابية" (Positive Discipline) - قد تكون أحد العناصر الأربعة التي ذكرناها فيما سبق، أو كلها معًا. فالتعامل مع السلوك الخاطئ بنظرة قصيرة المدى غالبًا ما يشتمل على العقاب. ولهذا علينا أن ننظر في العواقب المستقبلية، بدلًا من الحلول السريعة التي تبدو في ظاهرها فقط أنها فعالة. فالتربية على المدى البعيد تعتمد على ما سيتعلمه الطفل بعد انقضاء الأزمة نفسها. فالتأديب الذي يستفيد منه الطفل، هو الذي يساعده على أن يتعلم للمستقبل، بينما يعمل العقاب على جعل الطفل يدفع ثمن الماضي.

العزلة العقابية: مدى انتشارها وفائدتها

عندما سمعت عن صناديق العزلة (وهي غرف شديدة الصغر) واستخدامها في بعض المدارس، غمرني شعور بالغضب والحزن. حاولت أن أتخيل شعور الطفل المحبوس في صندوق صغير، أو غرفة صغيرة مع نافذة أعلى من أن يرى من خلالها الخارج، واعتقدت أن هذه الفكرة بالتأكيد محدودة الانتشار وقاصرة على بعض المدارس فقط. (فكنت أعرف بالفعل أن مفهوم العزلة العقابية موجودٌ ويُساء استخدامه في الكثير من البيوت). ثم قرأت مقالًا روى أن طفلًا صغيرًا ظل حبيسًا طوال أيام كاملة، على مدار ستة أسابيع كاملة، في غرفة غزل صغيرة مساحتها ثلاثة أمتار في أربعة أمتار في مدرسة في تكساس. وماذا كانت جريمته؟ رفض أن يقص شعره الطويل! وتناول المقال الكوابيسَ التي تراود الطفل الآن عن حوائط تتحرك وتقترب منه حتى تتكسر عظامه! وبالطبع قال الآباء: "هذا مُرعب، مستحيل أن نفعل هذا بأبنائِنا!" ولكن هل حبس الطفل في العزلة العقابية يختلف عن هذا؟ وما هو هدفنا؟ أن نُعاقِب، أم أن نأخذ استراحةً من سلوك الطفل المستفز؟ أم أن نساعد أبناءنا ليرتاحوا نفسيًّا؛ لأن الطفل السليم نفسيًّا، سليمٌ سلوكيًّا؟ ولا يقوم بهذا سوى أسلوب الاستراحة التأديبية الإيجابية (كما سنناقش لاحقًا في هذا الفصل).

الفرق بين التأديب والعقاب

يعتقد الكثيرون أن التأديب هو العقاب، لكن هذا غير صحيح. فالتأديب لغويًا مصدره الأدب، الذي هو حُسن الخُلُق، وهذه صفة إيجابية. أما العقاب فلا يحمل صفةً إيجابية ولا يأتي بأي عواقب إيجابية لأي إنسان. وقد تكون العزلة العقابية تهذيبًا للطفل في نظر الكبار، لكنها كابوس بالنسبة لطفل صغير محبوس في غرفة صغيرة، عاجز عن أن يخرج منها، أو أن يُغير وضعه، إلى أن تنقضي المدة التي حددها السجان الكبير لعقوبته. ويشعر بهذا الكابوس أيُّ كبير يحترم حقوق الإنسان الأساسية، ويعرف أن أي أساليب مهينة للطفل ولكرامته واحترامه لذاته، هي وسائل لا تبررها غاياتها، ولا طائل منها.

يمكن لنظام الاستراحة التأديبية الإيجابية أن يُستخدم لتعليم الأطفال. فالأطفال يتعلمون منه أن يتوقفوا لبعض الوقت ليهدؤوا في أوقات غضبهم، حتى يتمالكوا أنفسهم، ويفكروا بموضوعية ومن منظور سليم، مستخدمين مهارات ضبط النفس والتفكير الهادئ. وهذه مهاراتٌ تفيدهم في حياتهم.

من هو الطفل الصعب؟

مَن ينادون بكرسي العقاب المنعزل يدّعون أنهم يستخدمونه فقط مع الأطفال الذين يصعب التعامل معهم. ولكن، من الذي يمكنه وصف الطفل بأنه صعب؟ وكيف يمكن لهذه الصفة أن تؤثر على

الطفل عندما تلتصق به؟ يصف بعض المعلمين الطفلَ الذي يأتي بأبسط تصرف خاطئ أنه طفل صعب، بينما يرفض معلمون آخرون عزلَ الطفل في غرفة مغلقة مهما كان خطؤه فادحًا. واستخدم المعلمون غرفةَ العقاب لأطفال قاموا بأخطاء "فادحة" في نظرهم، مثل مضغ اللبان في الفصل، أو الرد على سؤال دون رفع إصبعهم! وهذه المعايير المبهمة هي سبب القلق.

يبرر بعض المدرسين استخدامهم للعزلة العقابية قائلين إنهم يعرضون على الطالب خيارات أخرى أولًا، مثل الجلوس على مكتبهم واضعين رأسهم عليه، وإن لم يُجْدِ هذا العقاب، يطلبون من الطفل الجلوس في منطقة عزلة عقابية، مواجهًا صندوقًا ذا ثلاثة جوانب. وإن لم يُجْدِ هذا أيضًا، يعزلونه في غرفة مغلقة. لكن هناك اختيار لم يقدمه هؤلاء المعلمون، ويمكنه أن يساعد على تقليل سلوك الطفل المرفوض، ويشجعه على تحسين سلوكه، وهذا الاختيار هو أن يهدأ في بيئة إيجابية حتى يمكنه أن يفكر بهدوء في عواقب فعلته، في وجود شخص كبير ودود، يرى في الأخطاء فرصًا رائعة للتعلم.

إيذاء الطفل ليس بدنيًّا فقط

لا يمانع الكثير من الكبار الذين يرفضون العقاب البدني، من استخدام أساليب مهينة للتعامل مع أبنائهم ذوي السلوك الصعب أو العنيد. فهم يظنون أن العزلة العقابية لا تُعد نوعًا من العنف ضد

الأطفال. لكن إهانة كبرياء الطفل (وهو إيذاء نفسي) خطير عليه، وصعب على الطفل التعامل معه كالإيذاء البدني بالضبط.

بالطبع التعامل مع الأطفال سيئي السلوك محبِط ومرهق جدًّا، سواء في المنزل أو المدرسة. وحوادث العنف المدرسي في ازدياد يومي. وأصبحنا نسمع باستمرار عن الأطفال ذوي التصرفات الصعبة والعنيدة. ولكن أين يبدأ العناد عند الأطفال؟ هل يمكن أن يكون سبب العناد هو الآباء أنفسهم؟ هل يمكن أن يكون العقاب نفسه هو سبب خلق شخصيات صعبة وعنيدة؟ هل يمكن أن يكون الطفل العنيد طفلًا شديد الذكاء ولا يحب المعاملة المهينة، ولا الخضوعَ للسيطرة المبالغ فيها؟ وأيًّا كانت الحالة، فإن عزل الطفل في مكان ضيق مغلق تجربةٌ تصيبه بالاضطراب والإحباط، والتي هي الصفة الأصل في جميع التصرفات السلبية. فالكبير الذي يُجبر الطفلَ على العزلة العقابية - في الحقيقة - يبدأ دائرةً من الأذى لا نهاية لها.

كن منطقيًّا

يقول الكثير من الآباء والمعلمين تعبيرات سخيفة مثل: "اذهب لغرفتك أو لركن العقاب وفكر فيما فعلت". والمدهش أن الكثير من الكبار أنفسهم لا يدركون لماذا هذه الجملة سخيفة. وتكون أسبابهم أنه ربما غضب الطفل يمنعه من التفكير فيما فعل. أو ربما لم يفهم الطفل أين خطؤه. وكل هذه الأسباب صحيحة، ولكن السخيف هو ظن الكبار أنه يمكنهم التحكم فيما يفكر به الصغار!

وعندما أسأل الكبارَ إذا كانوا يعتقدون أنهم بالفعل قادرون على التحكم في أفكار الطفل، يقولون مثلًا إن الطفل غالبًا ما سيفكر في كم هو غاضبٌ من الأب أو المعلم، أو ربما يفكر في طريقة للاستمرار في الفعل الخاطئ دون أن يُمسَك به. أو ربما يفكر في الانتقام، أو إلى أي مدى هو إنسان سيء. وعلى الرغم من صحة كل هذه الافتراضات، إلا أنه لا شيء منها يجعل الطفل شخصًا أفضل في المستقبل.

> تعتمد العزلة العقابية على فكرة غبية، وهي أنه لجعل الأطفال يتصرفون بطريقة أفضل، يجب أن يُشعروهم أولًا بمشاعر سلبية! لكن تعتمد فكرة الاستراحة التأديبية الإيجابية على معرفة أن تحسُّن سلوك الطفل يعتمد على تحسُّن حالته النفسية.

لا يدرك أغلب الكبار أن الأطفال في حالة مستمرة من تقييم الذات وتقييم ما حولهم، وبناء على هذه القرارات يحددون ما يجب عليهم فعله في المستقبل. (نتناول الأقسام الأربعة للقرارات التي يتخذها الطفل، في الفصل الخامس).

تعتمد العزلة العقابية على فكرة غبية، وهي أنه لجعل الأطفال يتصرفون بطريقة أفضل، يجب أن يُشعروهم أولًا بمشاعر سلبية. لكن تعتمد فكرة الاستراحة التأديبية الإيجابية على معرفة أن تحسُّن سلوك الطفل يعتمد على تحسُّن حالته النفسية. وطبِّق هذه الفكرة على نفسك. هل تتصرف بطريقة أفضل وأنت في حالة شعورية سيئة؟ ترجع عدم

فعالية العزلة العقابية إلى أنها تعزز قناعة الطفل بأنه سيء، وبأن كل ما حوله سيء. وتصبح أسوء حين تزيد هذه المشاعر من الرغبة في الانتقام والتمرد في أي شكلٍ كان.

ما معنى "فعالية" الأسلوب التربوي؟

نحتاج أن نتناول تعبير "الفعالية" بتعمق أكثر. يعتقد بعض المدرسين والأطباء النفسيين أن الغرفةَ العقاب أو العزلة العقابية "فعّالة"، ولكن لِمَ ولمن؟ فعالة للأب أو المدرس، أم للطفل؟

في ورش العمل الخاصة بالتربية الإيجابية، نقوم بأنشطة تجريبية كثيرة لمساعدة الناس على الدخول في عالم الطفل، لفهم الآثار بعيدة المدى للأساليب التربوية. في هذه الورش، نجعل المشتركين يتخيلون أو يمثلون دور أطفال صغيرة محبوسين في أماكن ضيقة، ومربوطين في كرسي عالٍ، أو يتعرضون لأشكال أخرَى من الإذلال والعزلة. قال أغلب الناس أنهم شعروا بالخوف والهجران والضعف والخجل مع فقدان الثقة في قيمتهم البَشرية. وحين قمنا بالتدريب نفسه مع الكبار، متقمصين دور أطفال أكبر سنًّا في الحالة نفسها، شعر الكبار بالذل والغضب والرغبة في الانتقام، وفكروا في الخروج من النظام التعليمي وعدم الذهاب للمدرسة أبدًا، كما فكروا في الانتقام ممن عاقبوهم. وشعر بعضهم بالأسوء وهو إحساسهم بأنهم أشخاص سيئون، وأنهم مجرد مصدر إحباط لأهلهم أو معلميهم، وأنهم لن تكون لهم أبدًا أي قيمة.

تخيل نفسك طفلًا في أي عمر. وفكر كيف سيكون شعورك عند قضائك وقتًا في تجربة العزلة العقابية. هل ستكون التجربة مشجعةً لك لتكون شخصًا أفضل؟ أم ستحطم احترامك لذاتك، وستُشعرك أنك إنسان سيئ وأقل قيمةً من غيرك، أو ستحفزك للسعي نحو الانتقام؟

وكان الرد الإيجابي الصحي الوحيد الذي حصلت عليه، هو أن بعض الكبار اعتقدوا أن التجربة ستكون مصدرًا للفخر لهم، إذ لم يكن أمام الكبار أي طريق للسيطرة عليهم سوى حبسهم. ولم يقل أي شخص أنه رأى أن هذه التجربة مفيدةٌ، أو أنها كانت محفزًا له ليكون إنسانًا أفضل. قال بعضهم أيضًا أنه من الجائز أن يُحسِّن سلوكَه في المستقبل خوفًا من العقاب ومن فقدان احترامه لذاته.

قد ترى أن العزلة العقابية إن كانت لمدة خمس دقائق فقط مثلًا، فلن يكون لها هذا الأثر المدمر. ولكن الرد على هذا يكمن في المعتقد وراء هذا العقاب. هل تعطي الطفلَ بعض الوقت كفرصة ليشعر بتحسن وليتصرف بعد ذلك بأسلوب بنّاء؟ أم أن كل ما يهمك هو فقط السيطرة على سلوكه؟ ماذا يدور في ذهن طفلك؟ وهل استخدامك للوقت المستقطع العقابي ذو فعالية على المدى البعيد؟

فعالية الاستراحة التأديبية الإيجابية

يمكن للاستراحة التأديبية الإيجابية أن تساعد الأطفال على تعلم العديد من المهارات الحياتية الإيجابية، ومنها أهمية التحكم في الغضب، والتوقف لبعض الوقت لالتقاط الأنفاس والهدوء، حتى يمكنهم التفكير بصورة أوضح والتصرف بعقلانية أكثر. عندما يكون البشر في حالة غضب، يستخدمون عقلهم البدائي (جذع الدماغ)، حيث الخياران الوحيدان هما: الهجوم أو الهروب (الكر أو الفر fight or flight). وعندما يُعزل الطفل بأسلوب عقاب، غالبًا ما يكون الكبار في حالة غضب مستخدمين جذع الدماغ، والعقاب يُشعر الطفل بالاستياء ويجعله أيضًا يتخذ قراراته من منطقة جذع الدماغ، مما يُدخِل الوضعَ في حلقة مفرغة من الكر أو الفر. بينما تسمح الاستراحة الإيجابية للصغار والكبار أن يهدؤوا حتى يمكنهم التفكير بالجزء العقلاني في المخ، وهو قشرة المخ (cortex) الذي يمكنهم بها حل المشكلات والتعلم. فالاستراحة الإيجابية تشجع الأطفال على تكوين قناعات إيجابية عن أنفسهم وعن عالمهم وعن سلوكهم. وفي هذه الحالة، يمكنهم أن يتعلموا من أخطائهم ويُصلحوا ما أفسده سوءُ سلوكهم من جرح أو تدمير.

كن واعيًا بالأساليب ذات الفعالية الحقيقية

لنعد أي أسلوب تربوي ذا فائدة فعلية، يجب أن يجعل هذا الأسلوب الطفلَ قويًّا وراغبًا من داخله في التحسن والتغيير. (على عكس التحكم في الطفل من الآخرين). على الأطفال أن يكتسبوا مهاراتٍ تساعدهم على حل المشكلات وتحسين سلوكهم.

من أين أتينا بالفكرة المجنونة التي تقول إن الأطفال يجب أن يتألموا ليتعلموا؟! لنعِد صياغة هذه العبارة: يُحسِن الأطفال التصرفَ حين يشعرون بمشاعر إيجابية، وليس حين يشعرون بالإحباط، ولهذا فالمعيار الأول للاستراحة التأديبية الإيجابية هو أن يشعر الطفل من خلالها بتحسن، وليس العكس. وعند فهم بعض المبادئ الأولية للسلوك الإنساني، يمكن للكبار أن يمنحوا القوةَ للصغار. (انظر المبادئ الأساسة للسلوك الإنساني أدناه).

الخلاصة

تعطي الاستراحة الإيجابية للأطفال والكبار ذوي السلوك السيء والمحبطين فرصةً ليهدؤوا وليشعروا بتحسن، وليغيروا من سلوكهم المدمر ليصبح سلوكًا بناءً. قد تكون الاستراحة الإيجابية فعلًا عاطفيًّا يُظهِر ثقةً في قدرات الطفل على التحكم في ذاته وحل مشكلاته. والقدرة على استقطاع الوقت عند الغضب، حتى يتمالك الشخص زمام مشاعره ويسيطر على تفكيره، هي إحدى المهارات الحياتية المهمة والمفيدة للكبار والصغار على حدٍّ سواء. وتنبع فعالية الاستراحة الإيجابية - كما سنكرر خلال الكتاب - من أن شعور الطفل الإيجابي يؤدي إلى سلوك إيجابي.

علينا أن نعيد التفكير في دوافعنا حين نتعامل مع أبنائنا أو تلاميذنا. فالهدف من الاستراحة الإيجابية (مثل كل ما نقوم به مع أبنائنا بوصفنا آباءً أو معلمين) هو تنشئة شخصية قوية ومحترمة ومتعاونة، ولديها العديد من المهارات الحياتية والاجتماعية. ونتناول المعايير التي نستخدمها للوصول لهذا الهدف في الفصل الثاني.

المبادئ الأساسية للسلوك الإنساني:

١ - يستحق جميع البشر (بما فيهم الأطفال) أن يكون لهم احترامٌ وكرامة. وهذا مبدأ أساسي لدى العالم ألفريد أدلر، مؤسِّس مدرسة علم النفس الفردي، وهي الفلسفة التي تدعو للحفاظ على احترام كل البشر وكرامتهم. ويجب أن نؤمن بهذا المبدأ أولًا قبل أن نقوم بتطبيق فكرة الاستراحة التأديبية الإيجابية، حتى تكون تجربةً فعالةً ومشجِّعةً ومفيدةً للطفل، لا أن تكون مهينةً ومحقِّرةً له.

٢ - الأطفال سيِّئوا التصرف هم أطفالٌ محبَطون، يحتاجون إلى التشجيع حتى لا يشعروا بالحاجة إلى إساءة التصرف. أما الإحراج والإهانة فيتسببان في المزيد من الإحباط وسوء التصرف. (يقدم الفصل الخامس تفاصيل أكثر حول هذا المبدأ وأهداف السلوك المغلوطة الأربعة، وعلاقتها بالوقت المستقطع الإيجابي والسلبي).

٣ - الإهانة والإحراج ليسا محفزان فعّالان. اعتنق عدد من العاملين في مجال الأطفال (أطباء أطفال، علماء نفس، مختصون اجتماعيون، إلخ) خلال العِقد الماضي مواقفَ معاديةً لضرب الأطفال وإهانتهم بأي شكل. وانتبه هؤلاء المتخصصون للأبحاث التي أثبتت الضرر بعيد المدى لهذه الأساليب، والذي يفوق فوائدها الوقتية في التحكم في الطفل عن طريق عقابه.

الفصل الثاني
إن لم يكن وقتًا عقابيًّا، فما هو إذًا؟

كثيرًا ما يشكو الآباء والمعلمون من أنهم جرّبوا كل شيء للتعامل مع طفلهم سيء السلوك، ولكن لا يُجدي معه أي أسلوب. وعندما أطلب منهم سرد الأساليب التي جربوها، أجد أن كل الأساليب عقابية. لماذا يصعب على الكبار التخلي عن العقاب عندما يجدون أنه بلا فائدة؟ الإجابة هي أنهم يعتقدون أن البديل الوحيد هو التساهل وقبول الخطأ. لكن الاستراحة الإيجابية ليست تساهلًا. لا هي ولا أي من الأساليب غير العقابية الأخرى المقترحة في هذا الكتاب.

قبل أن يكتشف الكبار فوائد الاستراحة التأديبية الإيجابية، عليهم أن يتخلصوا من أفكارهم القديمة عن العزلة العقابية. وإحدى الطرق هي أن ننظر إلى فكرة الوقت المستقطَع بطريقة مختلفة.

تشبيهٌ رياضي

يستطيع الأطفال والكبار فهم فكرة الوقت المستقطع في الرياضة، حيث الهدف هو أن نوقف الساعة حتى نلتقط أنفاسنا، ونعيد تشكيل الفريق، وأن

نعيد النظر فيما فعلناه وأن نأتي بخطة جديدة. ويمكن للاستراحة التأديبية الإيجابية أن تقوم بالشيء نفسه. فهي تُوقف الساعةَ ليتوقف السلوك السلبي، ونسمح باستراحةٍ لنهدأ قبل أن نستطيع أن نأتي بسلوك جديد أفضل. وبما أن شعور بعض الأطفال الجيد ينعكس على تصرفاتهم فتصبح هي أيضًا جيدة، سيمكنهم بعد هذا الوقت المستقطع أن يعيدوا ترتيب أفكارهم، وأن يأتوا بأفكار جديدة تخدمهم وتخدم مَن حولهم.

معايير الوقت المستقطع الإيجابي (الاستراحة التأديبية الإيجابية):

١ - تهدف الاستراحة التأديبية الإيجابية إلى تشجيع الأطفال وتعليمهم ضبط النفس وتهذيب السلوك.

٢ - تتيح الاستراحة الإيجابية للطفل أن يكون مشاركًا فاعلًا، وليس ضحيةً أو مفعولًا به في عملية التربية.

٣ - يتعلم الطفل من الاستراحة التأديبية الإيجابية أنه لا يمكنه التفكير بصورة جيدة عند الغضب، فيتعلم قيمة الوقت المستقطع الذي يقضيه ليهدأ، حتى يمكنه التفكير بطريقة مفيدة وغير مؤذية.

الاستراحة في أحضان الجدة

أتت "كيت تالوجا" من فلوريدا، بفكرة مبتكرة لتوضيح فكرة الاستراحة الإيجابية كتجربة مشجعة ومكان يستفيد الأطفال من الذهاب إليه. صنعت "كيت" دميةً أسمتها "الجدة"، وكان للدمية

جسمٌ قطنيٌّ مريح. وكانت لملابس الجدة جيوبٌ مليئة بالكتب والحيوانات القطنية. عندما يحتاج الأطفال إلى الاستراحة، يذهبون للجلوس في حضن الجدة. وتأخذ "كيت" هذه الجدة معها لمراكز رعاية الطفل، وتقدمها للأطفال عندما تشرح لهم فكرةَ الاستراحة الإيجابية.

التهدئة الذاتية

تساعد البيئة الحنونة الأطفالَ على التهدئة الذاتية. فماذا يعني تعبير "التهدئة الذاتية"؟ عندما تشعر بالضيق، تكون التهدئة الذاتية هي القدرة على الرجوع لهدوئك. تعني أحيانًا تعلُّم احتمال الإحباط أو الأوضاع غير المريحة حتى تنقضي. كما يمكن أن تعني معرفةَ أن هناك أشياء يمكنك فعلها (مثل الاستراحة الإيجابية)، حتى تتخلص من المشاعر السلبية. وهناك درجات من الضيق، تستلزم من الطفل وقتًا متفاوتًا ليُهدئ نفسَه بنفسه.

الضيق مُكوِّن طبيعي للحياة. نشعر بالضيق عند الخوف، وعندما لا نحصل على ما نريد، وعندما نشعر بالرفض، أو الألم، أو العجز. لكن الله خلقنا بقدرات عديدة للتأقلم وتهدئة الذات، ومع التقدم في العمر، نتعلم مهارات تأقلم أخرَى. إلا أن العديد من الآباء والمعلمين يعتقدون أن التربية والتعليم يعنيان القضاء على هذه القدرات بدلًا من تنميتها. وهؤلاء المربون أنفسهم هم من يتجنبون تعليم الأطفال مهاراتٍ إضافيةً للتهدئة الذاتية، غالبًا بسبب انشغالهم بتصحيح كل مشكلة يتعرض لها

الأطفال، أو لأنهم يستخدمون العقاب بدلًا من مساعدة الأطفال على إدارة سلوكهم. وما لا يفهمونه غالبًا هو أن الاستراحة الإيجابية فرصةٌ للأطفال لتعزيز مهاراتهم الفطرية لتهدئة أنفسهم بأنفسهم، بدلًا من القضاء على هذه المهارات بالعقاب أو بالحماية المبالغ فيها.

> الاستراحة الإيجابية فرصةٌ للأطفال لتعزيز مهاراتهم الفطرية لتهدئة أنفسهم بأنفسهم، بدلًا من القضاء على هذه المهارات بالعقاب أو بالحماية المبالغ فيها.

القدرات الفطرية على تهدئة الذات

قام "ترونيك وجيانينو" (١٩٨٦) ببحثٍ حول قدرات الأطفال على تهدئة ذواتهم، واكتشفا أن الأطفال يقومون بتهدئة ذواتهم عدة مرات في الدقيقة الواحدة. وإذا راقبت طفلًا، ستدرك ما اكتشفه الباحثان. يقوم الأطفال بالتحديق في شخص أو شيء لعدة ثوانٍ، ثم يشيحون بأبصارهم بعيدًا ليتواصلوا مع ذواتهم قبل أن يعاودوا التحديق في الشيء نفسه أو في شيء آخر. بمعنى آخر، يأخذ الطفل - بطريقة فطرية - بعضَ الوقت المستقطع.

قضاء بعض الوقت بعيدًا عن الآخرين

يحتاج الأطفال إلى بعض الوقت بعيدًا عن الآخرين ليحافظوا على قدراتهم الطبيعية على تهدئة الذات. يعتقد الكثير من الآباء أن الأطفال في

حاجة إلى التسلية المستمرة. وإن لم يستطع الكبار تقديم التسلية بأنفسهم، يقدمون للأطفال هواتفهم المحمولة، أو ألعابًا أوتوماتيكية، وأشياء أخرَى. وأنا لا أقصد أنه لا ينبغي للأطفال مطلقًا الحصول على هواتف محمولة، ولكن ما أقصده هو أنه يمكن للكبار الحفاظ على التوازن بين تنبيه الأطفال، وتركهم وحدهم لبعض الوقت؛ ليمارسوا قدراتهم على تهدئة أنفسهم. ويمكن للكبار ألّا يشعروا بالذنب إن تركوا الأطفال يلعبون وحدهم بأصابع أقدامهم أو (بشخشيخة)، بدلًا من الإحساس بضرورة تسلية الأطفال بصورة مستمرة. فعلى الكبار أن يفهموا أن القليل من إثارة الضجة قد يكون مجرد جزءٍ من التهدئة الذاتية.

ومرةً أخرى أقول إنني لا أدعو إلى عدم محاولة الكبار تقديم أي تهدئة للطفل، فقد أثبتت الأبحاث أهميةَ التحدث مع الطفل واللعب معه، وتقديم أشياء مثيرة للاهتمام له لينظر إليها ويلعب بها. لكن المشكلة هي نزعة الكبار إلى المبالغة. فمتى يكون البكاء محاولةً للتعبير عن الاحتياج إلى شيء ما، ومتى يكون تعبيرًا عن قلقٍ بسيط لا يحتاج إلا إلى أن نترك الطفل ليهدأ وحده؟ وعندما لا نسمح للأطفال بممارسة وتعزيز المهارة الفطرية لتهدئة أنفسهم؛ فهل نُعلّمهم بالتالي تطويرَ عادةِ طلب التهدئة من الآخرين؟ إن معرفة فوائد التهدئة الذاتية قد يلهم الآباء لإيجاد توازن بين وقت التهدئة الذاتية ووقت التحفيز ووقت الراحة. وقد يزيد أيضًا من فهمهم لفوائد الاستراحة الإيجابية.

إشراك الأطفال في إعداد مكان الاستراحة الإيجابية

عندما يدرك الكبار قيمةَ الاستراحة التأديبية الإيجابية، يمكنهم البدء في تعليمها لأبنائهم. وأفضل طريقة لإشراكهم هي جعلهم جزءًا من الفكرة، والسماح لهم بالمشاركة في تجهيز مكان الاستراحة. وإشراك الطفل هو مفتاح تكوين احترام الطفل لذاته وتمكينه؛ إذ يتحمس الأطفال عند تنفيذهم خطةً ما، إذا تم إشراكهم فيها باحترام. والخطوات الأربع التالية هي مفتاح عملية إشراك الطفل:

> **إشراك الطفل في إعداد مكان الاستراحة التأديبية الإيجابية**
>
> ١ - ناقش مع الطفل الهدفَ من الاستراحة الإيجابية.
>
> ٢ - اجعل الطفل يُفكر في اسم يُسمي به هذا المكان.
>
> ٣ - أشرك الطفل في إعداد المكان.
>
> ٤ - ضع قواعد لاستخدام منطقة الاستراحة الإيجابية.

ناقش مع الطفل الهدفَ من الاستراحة الإيجابية

يجب أن نتحدث مع الطفل - أيًا كان عمره - عن الاستراحة الإيجابية قبل أن نبدأ في تطبيقها بالفعل. لكن كما سترى في الفصل الثالث، نادرًا ما تكون الاستراحة الإيجابية ذات فائدة للأطفال تحت سن التفكير المنطقي، وهو سن الثلاث سنوات تقريبًا.

عندما يكون الجميع في حالة هدوء، اشرح لأطفالك أو تلاميذك أننا جميعًا، آباءً ومعلمين وأطفالًا - نمر بفترات نفقد فيها السيطرة على سلوكنا ونشعر بالغضب، أو نجد أنفسنا في حالة مزاجية سيئة. ولكن هذا لا يعني أننا أشخاص سيئون. هذا يعني أننا - ببساطة - في حالة سيئة تمنعنا من أن نعرف أي تصرف قد يكون نافعًا لنا وللآخرين. وفي هذه الأوقات، من المفيد أن نستقطع بعض الوقت، ونجلس في هدوء وننتظر حتى نشعر بتحسن. وهذا ليس وقتًا لنفكر كم نحن سيئون، أو لنعمل، أو لنكتب جُملًا، أو أن نفعل أي فعل آخَر يمكن أن يكون مهينًا أو عقابيًّا، بل هو وقت لنفعل ما نحتاج إليه لنشعر بتحسن، ولنتعلم أن مشاعر الضيق والمزاج السيء سَتَمُر. وفي بعض الأحيان، يكفي أن نتقبل مشاعرنا وأن نبحث عن بعض الحكمة فيها. ويسأل بعض الناس أنفسهم: ماذا يمكنني أن أتعلم من هذه المشاعر؟ وفي بعض الأحيان، من المفيد أن نفكر في أفكارٍ إيجابية، أو نصرف انتباهنا إلى شيء آخر مثل القراءة أو سماع الموسيقى، أو أخذ غفوة.

أشرك الأطفالَ في الحوار، واسألهم: "متى يحبون أن يفعلوا أشياء إيجابية، هل عندما يكونون سعداء أم تعساء؟ ويمكنك أن تناقش معهم لماذا يصعب علينا ونحن في مزاج سيء أن نقوم بتصرف جيد، مثلًا عندما يكونون غاضبين أو منزعجين أو لا يمكنهم التفكير بطريقة سليمة، إلخ. (ويمكنك مناقشة فكرة الكر والفر، التي شرحناها في الفصلين الأول والثامن).

وأخبر الأطفالَ أنهم حين يذهبون لمنطقة الاستراحة الإيجابية، يمكنهم أن يقرروا متى يشعرون بتحسن، ويصبحون مستعدين ليُظهروا سلوكًا جيدًا ومفيدًا لهم وللآخرين.

واسأل الأطفال: هل لاحظوا أنهم بالفعل يشعرون أنهم أفضل بعد أن يهدؤا، أو بعد أن يذهب عنهم المزاج السيء؟ واطلب منهم أفكارًا حول فكرة منطقة الاستراحة الإيجابية ولمَ قد تكون ذات فائدة. وليعلم الأطفال أنكم ستقومون سويًا بتجهيز منطقة للاستراحة الإيجابية يمكنهم الذهاب إليها إذا شعروا بأي ضيق، وأنه مكان سيُشعرهم بتحسن. وأخبر الأطفال أنهم حين يذهبون لمنطقة الاستراحة الإيجابية، يمكنهم أن يقرروا متى يشعرون بتحسن، ويصبحون مستعدين ليُظهروا سلوكًا جيدًا ومفيدًا لهم وللآخرين.

اجعل الطفل يُفكر في اسمٍ لهذا المكان

أَستَمرُّ في استخدام تعبير "منطقة الاستراحة الإيجابية" حتى أُغيِّر من نظرة الناس القديمة لهذه الفكرة. ويمكن للأطفال أن يسموا هذه المنطقة ما يشاؤون من الأسماء، لتكون تذكِرةً لهم بالهدف من الفكرة. ومن أمثلة الأسماء التي أطلقها الأطفال على مساحة الاستراحة الإيجابية: مكان تنفيس الغضب، منطقة تحسين المزاج، منطقة وقت الهدوء، مكان تحسين الشعور وتحسين السلوك، منطقة الرجوع للعقل، منطقة ضبط النفس، أو حتى هاواي! اجعل الأطفال يُطلقون اسمًا يُعزز من فهمهم للفكرة ومن إحساسهم بامتلاكهم المكان.

اجعل الأطفال يفكرون في أسماء للمكان، وسجّل اقتراحاتهم على لوحة كبيرة أو ورقة كبيرة، وبعد هذا، يمكن للأطفال التصويت لاختيار أحد الأسماء، كما يمكن لكل طفل أن يسميها ما يشاء؛ بما أن الاسم يعكس الهدف من هذه المساحة.

أشرك الطفل في إعداد المكان

بعد اختيارهم الاسم، فكروا سويًّا فيما يمكن أن تضعوه في هذه المنطقة. ضعوا الأشياء التي يمكنها أن تساعد الأطفال على الاسترخاء والشعور الجيد. وغالبًا ما تشتمل هذه الأشياء على عرائس وحيوانات قطنية، وكتب، ووسائد ناعمة، وكراسي مريحة، وسماعات أذن، ومشغل موسيقى لتشغيل موسيقى هادئة. ويمكن أيضًا وضع أوراق وألوان ليرسموا مشاعرهم أو يعبروا عنها بالكتابة (وليس لأن يُملي عليهم الكبار جُملًا ليكتبوها)، ويحب بعض الأطفال وضع كيس ملاكمة للتنفيس عن غضبهم.

وبعد تسجيل جميع الأفكار، دع الأطفال يختارون فقط ما يريدون من القائمة، واشطب الباقي (داخل الفصل، اطلب من الأطفال شطب الأشياء غير العملية وغير المحترمة، مثل: الموسيقى العالية، الحلوى، الحيوانات الحية، معالج مساج، إلخ). في إحدى المدارس قرر أحد الفصول وضع وسائد ودببة قطنية، كما قرروا أن على كل طفل تحديد متى شعر بتحسن ومتى كان مستعدًّا للانضمام للفصل. ووضعوا "عداد وقت" لمن يحتاج إليه لتحديد الوقت الذي سيحتاجه مسبقًا.

اقترح فصل آخر وضعَ كراسات حتى يدونوا فيها شعورهم إذا أرادوا. وكان الفصل قد درس طريقة كتابة اليوميات؛ مما أتاح لهم وسيلةً جديدة للتعبير عن مشاعرهم.

وضعت طفلة صغيرة في أحد أركان غرفتها كتبَها المفضلة، وحيواناتها القطنية، ومشغل موسيقى. كان الذهاب للاستراحة الإيجابية فرصةً لها لقضاء دقائق مع الأشياء التي تُشعِرها بتحسن. وفي بعض المواقف، اختارت هي بنفسها أن تذهب إلى ركنها المفضَّل وتجلس فيه سعيدة. عندما يفهم الأطفال أننا نمر جميعًا بأوقات ضيق، وأنه يمكنهم تحديد متى هم قادرون على تعديل سلوكهم، سيشعرون بتشجيع أكبر. وهو أساس الإحساس بالانتماء والقيمة.

عندما يفهم الأطفال أننا نمرُّ جميعًا بأوقات ضيق، وأنه يمكنهم تحديد متى هم قادرون على تعديل سلوكهم، سيشعرون بتشجيع أكبر.

ضع قواعد لاستخدام منطقة الاستراحة الإيجابية

يخاف بعض المعلمين من إساءة الطلبة استخدامَ الاستراحة الإيجابية. ولكن إن صُممت في المناخ المناسب، لا يُساء استخدامها في الأغلب. ويمكن أيضًا للطلبة أن يضعوا قواعد للاستراحة الإيجابية. اطلب منهم وضعَ بعض الإرشادات لضمان عدم إساءة استخدام الاستراحة التأديبية الإيجابية. وغالبًا ما يأتي الأطفال بالأفكار نفسها،

وهي أن تكون لشخص واحد فقط في الوقت الواحد، وألا تزيد مدة الاستراحة عن عشر دقائق، وألا تتكرر أكثر من مرتين في اليوم.

وَثِقَ معلمون آخرون في الفكرة، ووجدوا أن الطلبة بالفعل لم يسيئوا استخدام الاستراحة التأديبية عندما اشتركوا في تجهيزها بطريقة احترمتهم. ويَسمح العديد من المعلمين للطلبة أن يمكثوا في منطقة الاستراحة أي مدة زمنية يحتاجونها. ويَعلم هؤلاء المعلمون أن طلبتهم لن يختاروا العزلة إلا إذا كانوا بالفعل محبَطين، وهنا يدرِك المعلم أنه عليه التعامل مع الموقف بصورة أخرَى.

صديق الاستراحة الإيجابية

يسمح العديد من المدرسين للطلبة باصطحاب صديق معهم في وقت الاستراحة الإيجابية. وقام بعض المعلمين بتعليم هذا الصديق مهارات الاستماع، وكيف يمكنه أن يستمع ويتعاطف دون إسداء النصح.

الاستراحة التأديبية الإيجابية في المدارس الثانوية

انتابتني الشكوك فيما إذا كانت الاستراحة التأديبية الإيجابية ستجدي نفعًا في المدارس الثانوية، حتى رأيت كيف صمم فصل من فصول المرحلة الثانوية منطقةً أسموها "هاواي". قاموا بتصميم نخلة ورسموا جداريةً بها رمل وبحر وشاطئ، وأتوا بدمى لحيوانات بحرية مثل الحيتان والدلافين وكلاب البحر، كما وضعوا كراسي شاطئ. وعلى الرغم من أن منطقة هاواي بدت كما لو كانت أجمل

مكان في العالم، إلا أن الطلبة لم يمضوا كل وقتهم فيها. وقد يكون هذا بسبب حُسن التخطيط؛ إذ وضعوا قوانين واضحةً لاستخدام الاستراحة التأديبية الإيجابية.

كرسي الاستراحة الإيجابية

يُستخدم كرسي الاستراحة الإيجابية في الأماكن المفتوحة مثل فناء المدرسة. يُطلق عليه البعض "كرسي السعادة" أو "كرسي الشعور الجيد". فحين يسيء الأطفال التصرفَ في فناء المدرسة، يُدعون إلى الجلوس على كرسي السعادة حتى يهدؤوا ويكونوا مستعدين للتصرف بأدب. ولكن إذا كانت الدعوة بنبرة صوت عقابية، فلن تكون ذات جدوى. فنبرة الصوت الودودة والمحترمة شيء لا بد منه. وتزيد فعالية هذا الأسلوب التأديبي عندما يكون بين خيارات أخرى تُعرَض على الطفل. فيمكن مثلًا أن يختار الطفل بين كرسي الاستراحة الإيجابية، أو أن تناقش أسرته هذه المشكلة في الاجتماع الأُسري.

الكبار والاستراحة الإيجابية

يجد بعض الكبار - سواء كانوا آباءً أو معلمين - صعوبةً في أن يُغيروا من عادتهم القديمة، وهي استخدام الوقت المستقطع كأسلوب عقاب. ويمكن للإرشادات التالية أن تكون مفيدة.

إرشاداتٌ للكبار حول الاستراحة التأديبية الإيجابية

١ - الاستراحة الإيجابية ليست الأداة التأديبية الفعالة الوحيدة.

٢ - اترك للطفل حريةَ اختيار الاستراحة الإيجابية.

٣ - يمكنك اقتراح فكرة الاستراحة الإيجابية.

٤ - دع الطفل يُحدد كم يحتاج من الوقت في الاستراحة الإيجابية.

الاستراحة الإيجابية ليست الأداةَ التأديبية الفعالة الوحيدة

النصيحة الأولى التي عليكم تذكرها، هي أن الاستراحة الإيجابية ليست الأداة الفعالة الوحيدة من أدوات التأديب الإيجابية؛ فهي لا تناسب جميع السلوكيات ولا جميع الأطفال، ولا يمكن تطبيقها في كل الأوقات. (يقترح هذا الكتاب، وكتب التربية الإيجابية الأخرى، العديدَ من وسائل التأديب الإيجابية الأخرى).

اترك للطفل حريةَ اختيار الاستراحة الإيجابية

نحقق أقصى فائدة من الاستراحة الإيجابية إذا تمت باقتراحٍ من الطفل. ويحدث هذا غالبًا إذا كان الطفل قد شارك في عملية إعدادها. أخبر الطفلَ أنه يمكنه الذهاب إلى منطقة الاستراحة الإيجابية وقتما يحتاج إلى ذلك. وأخبره أيضًا أنك قد تحتاج إلى الذهاب إلى منطقة الاستراحة الإيجابية الخاصة بك، إذا احتجتَ لذلك أيضًا.

يشعر الأطفال بالقوة والتمكين عندما تكون لهم حرية الاختيار، فلا يشعرون حينها بالحرج.

يمكنك اقتراح فكرة الاستراحة الإيجابية

عندما لا يخطر على بال الطفل اختيارُ قضاء بعض الوقت في منطقة الاستراحة الإيجابية، يمكنك اقتراح الفكرة بنفسك، كأن تقول: "هل سيفيدك أن تذهب لمنطقة الاستراحة الإيجابية الآن؟" وركز على كلمة "سيفيدك"، وإذا قال: "لا"، يمكنك اقتراح: "وهل سيفيدك إن ذهبتُ أنا معك؟" (يمكن للمعلمين أيضًا اقتراح: "هل تحب أن تأخذ صديقًا معك؟" وإن أصرَّ على الرفض، يمكنك أن تقول: "أنا أظن أنني سأذهب، إذ أعتقد أن هذا سيفيدني". هناك على الأقل ثلاث فوائد لاختيارك أن تذهب أنت لمنطقة الاستراحة الإيجابية:

١ - سيكون هذا مثالًا رائعًا يُحتذى به لأطفالك وطلَبَتِك.

٢ - من المحتمَل أن تكون أنت بالفعل من يحتاج أكثر إلى الاستراحة الإيجابية.

٣ - هو أسلوب ممتاز لإنهاء النزاع الذي يحدث بين شخصين.

في بعض الحالات، استعان بعض المعلمين بمتطوع (أو طالب آخَر) لتولي مسؤولية الفصل، بينما يقضي المعلم بعض الوقت المستقطع في مساحة الاستراحة الإيجابية في الفصل.

دَع الطفلَ يحدد مدة الاستراحة التي يحتاجها

يستمتع بعض الأطفال بوجود عداد وقت (Timer) في منطقة الاستراحة الإيجابية. فعوضًا عن أن يطلب الكبار من الأطفال قضاء وقت محدد، يُطلَب من الطفل ضبط عداد الوقت حسب المدة التي يظن أنه يحتاجها حتى يشعر بتحسن. فالسماح للأطفال بتحديد متى هم مستعدون للخروج من منطقة الاستراحة، أمرٌ في غاية الأهمية لدعم إحساسهم بالمسئولية ومحاسبة الذات والاستقلالية. فالأطفال بهذا أقوياء بإحساسهم بالتحكم في الذات، وضبط النفْس. ويخطئ الكثير من البالغين حين يدخلون في صراعات غير ضرورية، عندما يُجبرون طفلًا رافضًا على قضاء وقتٍ مستقطع، ويحاولون إحراجه وفرض السيطرة عليه. والبشر مختلفون، فقد يشعر البعض بالتحسن بعد بضع دقائق من الوقت المستقطع، بينما يحتاج غيرهم وقتًا أطول.

> السماح للأطفال بتحديد متى هم مستعدون للخروج من منطقة الاستراحة، أمرٌ في غاية الأهمية لدعم إحساسهم بالمسؤولية ومحاسبة الذات والاستقلالية.

حين تُصمَم الاستراحة التأديبية بطريقة إيجابية، يشعر الأطفال بفائدتها. ويأخذ الكثير من الأطفال على عاتقهم مسؤولية الذهاب لمنطقة الاستراحة الإيجابية حين يحتاجون لذلك. وقد يحتاج البعض للتذكير برفق: "هل يمكنك أن تتصرف باحترام، أم تحتاج لقضاء بعض الوقت المستقطع حتى تشعر بتحسن؟

ونبرة الصوت، ولغة الجسد، عاملان رئيسيان في تحديد ما إذا كانت الاستراحة التأديبية الإيجابية تجربةً مفيدة أم عقابًا في نظر الطفل.

هل يجب أن تكون الاستراحة الإيجابية دائمًا من اختيار الطفل؟

لكل قاعدة استثناء. فعلى الرغم من أن فائدة الاستراحة الإيجابية تكون في أقصاها عند اختيار الطفل لها، إلا أنه في بعض الأحيان يمكن للأطفال أيضًا الاستفادة منها إذا كانت من اختيار المُعلم أو ولي الأمر.

لا تكف الطفلة "ميليسا" ذات الثلاثة أعوام، عن ضرب أخيها "دي" على رأسه. في البداية ظنت "ميليسا" أنه تصرف مضحك، وبدأت بالتباهي به قائلة: "لقد ضربتُ دي"! حاولت أمها جاهدةً أن تشرح لها كيف تلمس أخاها برفق. إلا أن الضرب على الرأس تزايَد.

وفي النهاية لجأت الأم إلى أن تساعد "ميليسا" في تصميم منطقة للاستراحة الإيجابية في غرفتها. واختارت "ميليسا" أن تضع كرسيًّا مريحًا ودُبها القطني في منطقتها المفضلة. ثم أخبرت الأم "ميليسا" أنها واثقة من أن ابنتها ستعامل "دي" بلطف، وإن نست "ميليسا" هذا، يمكنها أن تذهب لمكانها المفضَّل حتى تتذكر أن تُعامِل أخاها برفق. وعلى مدار الأسابيع التالية، في كل مرة تضرب فيها "ميليسا" أخاها، تحملها أمها إلى مكانها المفضل دون أن تؤنبها أو توجه لها أي كلام.

وحين تظهر "ميليسا" مرة أخرى في غرفة المعيشة، تبادر أمها قائلة: "أنا سعيدة أنك تشعرين بتحسن. هل يمكنك لمس "دي"

بحنان؟" وحينها، تذهب "ميليسا" وتربت على ذراع "دي" برفق أو تحتضنه بحنان. وخلال ثلاثة أسابيع، اختفى الضرب بصورة ملحوظة، وأصبحت "ميليسا" أكثرَ مُراعاةً لأخيها الأصغر.

كان وضع "ميليسا" في الاستراحة الإيجابية فعالًا لثلاثة أسباب:

١ - شاركت ميليسا في تجهيز منطقة الاستراحة الإيجابية (مكانها المفضل).

٢ - تصرفت الأم بحنان وحزم عند أخذ ميليسا للاستراحة الإيجابية.

٣ - تابعت الأم بعد انقضاء المدة عن طريق الطلب من ابنتها عقد الصلح مع أخيها من خلال سلوكها المحترم.

المتابعة بعد قضاء الاستراحة الإيجابية

اعترض الكثيرون على الفكرة بدعوى أن الاستراحة الإيجابية تُعد مكافأةً على سوء السلوك. إذ يرون أنها تسمح للأطفال بقضاء وقت لطيف بعد إساءتهم التصرف. ولكن عندما تفهم أن الطفل سيء التصرف هو طفل مُحبَط (كما نناقش في الفصل الخامس)، ترى أن هذا غير صحيح. فمن الحكمة إعطاؤه بعض الوقت حتى يهدأ، بدلًا من التصرف فورًا بلاعقلانية. والطريقة المثلى للتعامل مع سوء السلوك هي تشجيع الطفل حتى يزول الدافع وراء السلوك السلبي.

وغالبًا ما تكون الاستراحة الإيجابية كافيةً لتغيير السلوك، وهذا هو الغرض منها! فكما قلنا سابقًا، لا يدرك بعض الكبار أن اهتمامهم بتوقيع العقاب يفوق حرصهم على تغيير السلوك السيء في المستقبل.

أخبرتني إحدى الأمهات أنها وضعت صغيرها، طفلها ذا السنتيْن من العمر في منطقة عزلة عقابية، إلا إنه خرج منها حبوًا بعد ثوانٍ معدودة! وتقول بكل الفخر إنها قامت بوضعه هناك مرة أخرى. وسألتها عما إذا كان قد توقف عن سلوكه السيء بعد تلك الثواني القليلة. فقالت: نعم. فسألتُها: إذًا، لمَ أرسلته مرةً أخرَى؟ هل كان الهدف هو تحسين سلوكه أم عقابه فقط؟ فقالت إنها لم تفكر بهذا. فقد اعتقدت أن العقاب يُغيِّر من السلوك السلبي. ولم تكن تفكر فعلًا في نتائج ما تفعل.

في أحيان أخرَى، من الجيد المتابعة بعد قضاء الاستراحة الإيجابية، من خلال مساعدة الأطفال القادرين على الكلام على دراسة تصرفاتهم والتعلم منها. ويعني هذا الانتظار حتى يشعر الطفل بتحسن، ويصبح في حالة تسمح له بالتحدث عما حدث وما يجب عليه فعله.

أحيانًا يحتاج الطفل إلى إصلاح ما أفسده سلوكه الخاطئ من جرح أو تدمير. إلا إنه من غير المجدي طلبَ هذا إذا كان لا يزال غاضبًا؛ إذ يصبح الإصلاح حينها مفروضًا عليه. بعد أن يهدأ ويشعر بتحسن، يصبح مستعدًّا للتفكير في طرق للإصلاح أو لإظهار سلوكيات أكثر احترامًا. وبعد قضاء الاستراحة الإيجابية، يمكن للكبار التحدث مع

الطفل عن فوائد تصحيح الخطأ والتصالح مع الآخرين، حتى يقوم الأطفال بهذا طواعيةً. فكر مع ابنك فيما يمكن فعله لتصليح ما كُسِر، أو لمساعدة شخص جُرِح حتى يشعر بتحسن. وإشراكهم في هذا يُشعِرهم بالتمكين والقوة جدًّا.

الاستراحة الإيجابية مفيدةٌ للكبار أيضًا

قد تعتقد أن فكرة الاستراحة الإيجابية لن تُجديَ أبدًا مع طفلك، ولكنها قد تفعل إذا رأى الطفل كيف هي مُجديةٌ معك. قد يكون الكبير خيرَ مثال على إمكانية تنفيذ الاستراحة الإيجابية بكرامة واحترام.

وصل ابن "باربرا" - ذو التسع سنوات - إلى البيت متأخرًا ساعةً عن موعده، فأصبح العشاء باردًا، وكادت "باربرا" أن تموت قلقًا عليه. وعندما ظهر "ريك" أخيرًا وعلى وجهه مشاعر التحدي مختلطةً بالشعور بالذنب، علمت أمه أن الغضب سيكون هو سيد الموقف. فقالت لابنها: "ريك، أنا سعيدة أنك بخير، قلقت عليك جدًّا. لكن الآن، أنا غاضبة جدًّا، وأحتاج إلى بعض الوقت لأهدأ قبل أن نناقش ما حدث".

ولاحقًا بعد أن هدأت "باربرا" (وبعد أن فكر كلاهما في الخطوة التالية)، جلست مع ابنها لتعرف ما حدث وأسبابه، وكيف رأى كل منهما حل هذه المشكلة. (لمعرفة كيف نسأل أسئلة بها وكيف، اقرأ

الفصلين ٤ و١٠). على الرغم من أن الوصول لاتفاق استغرق بعض الوقت، انتهى النقاش بعناق وابتسامة، وشعر كلاهما بمشاعر جيدة تجاه بعضهما.

يتعلم الأطفال دروسًا إيجابية وطويلة المدى عن ضبط النفس والمسؤولية عندما يشعرون بالتشجيع، وعندما يشعرون بالأهمية والانتماء، وعندما يشعرون أنهم مسيطرون على حياتهم. تُقدم الاستراحة التأديبية الإيجابية فرصًا للأطفال لتنمية هذه المشاعر.

إذا قامت "باربرا" بالتصرف وفق رد فعلها الأول، كانت ستعاقب "ريك" على سوء سلوكه، وربما لم يكن "ريك" ليخبرها أبدًا بما حدث بالفعل. وبفضل الاستراحة الإيجابية هدأت "باربرا"، وتذكرت العديد من أساليب حل المشكلات التي تعلمتها في دورات التربية.

بعض أساليب حل المشكلات

١ – ادخل في عالم الطفل وتعرّف على أفكاره.

٢ – ابحث عن حلول، ولا تُلقِ اللوم.

٣ – أشرك الصغار في إيجاد الحلول.

٤ – حافظ على الاحترام والكرامة في جميع الأوقات.

حل سحري.. لا!

الاستراحة الإيجابية ليست حلًّا سحريًا وليست مناسبةً في كل الأوقات. (في الفصل الثالث أتحدث عن عدم جدوى الاستراحة الإيجابية مع الأطفال تحت سن الثلاث سنوات). ولاحقًا في الكتاب سنكتشف العديد من أدوات التأديب الإيجابية الأخرَى، بالإضافة إلى طرق أخرَى لاستخدام الاستراحة الإيجابية. فمثلًا، بدلًا من الاستراحة الإيجابية، يمكن للأسرة أو الفصل عرضَ المشكلة أثناء اجتماع الأُسرة أو اجتماع الفصل، مما يتيح وقتًا للتهدئة قبل مناقشة المشكلة.

وحتى ذلك الوقت، جرب الاستراحة التأديبية الإيجابية. ستحبها كما سيحبها أطفالك.

الفصل الثالث
الاستراحة التأديبية الإيجابية للأطفال تحت سن المنطق

لا ينبغي إرسال الأطفال تحت سن السنتيْن ونصف، لقضاء فترة استراحة إيجابية، إلا إذا اختاروا هم ذلك (وهذا نادر الحدوث)، وإلا إذا صاحب الطفلَ شخصٌ كبير.

وبالطبع لأغلب القواعد استثناءات. أخبرتني أمٌّ قابلتني بعد إحدى محاضراتي، عن نجاحها في استخدام الاستراحة الإيجابية مع طفلها ذي العام والنصف. قالت إن ابنها "جيسون" مرتبط جدًّا بوسادته الحريرية، ويجد أنها تهدئ أعصابه جدًّا. وعندما يكون في حالة مزاجية سيئة، تقول له: "هل تود أن تنام على وسادتك المريحة لبعض الوقت؟ وأحيانًا يذهب الابن بنفسه لوسادته وينام عليها حتى يشعر بتحسن. وإذا تَردد، تسأله: "هل تحب أن آتي معك؟" وعندما يقبل، تذهب معه وتحتضنه لبعض الوقت، أو يقرآ معًا أحد كتبه المصورة. ويصبح بعد وقت قصير جاهزًا للعودة إلى استكشاف عالمه.

كانت لهذه الأم العقلية والفهم المطلوب لجعل الاستراحة التأديبية ذات فائدة لطفل لم يبلغ بعدُ سن المنطق (أو أي طفل آخر). وكانت

واعيةً بنمو الطفل، لتعلم أن ابنها لم يكن يسيء التصرف. وبالرغم من أن الطفل سيء التصرف هو غالبًا طفلٌ محبَط (انظر الفصل الخامس)، إلا أن الأمر يختلف عند الأطفال الصغار. فغالبًا ما يكون سوء تصرفهم بسبب التعب أو الإحباط من عدم قدرتهم على فعل ما يريدون أو الحصول عليه. وغالبًا ما يشعرون بالارتباك والتمرد عندما لا يفهم الآباء أو المعلمون رغبتهم هذه في الاكتشاف والتجربة. (انظر كتاب التربية الإيجابية: السنوات الثلاث الأولى[1]، للمزيد من المعلومات حول احتياجات الطفل في مراحل نموه). كانت عقلية أُم "جيسون" مُحبةً ورقيقة، وصبورة وحازمة في الوقت نفسه. فكانت حازمةً في معرفتها أن سلوك "جيسون" غير مقبول اجتماعيًّا ومحبطًا له، وأنه كان يجب عليها القيام بشيء ما. وكانت حنونةً في مساعدتها له على التعامل مع مشاعره.

ما هو سن المنطق، أو متى يبدأ؟

يُعرِّف قاموس "وبستر" سنَّ المنطق (Age of Reason) بأنه المرحلة من العمر التي يبدأ فيها الشخص التميزَ بين الصواب والخطأ. وهذا يبدو تعريفًا بسيطًا حتى تبدأ في دراسته. وسؤالي الأول هو: "يبدأ في التميز" أم "يُمَيِّز"؟ ثم أسأل: متى يبدأ هذا السن؟ لماذا لا يزال بعض الكبار يقومون بتصرفات لا عقلانية، إذا كانوا قد بلغوا بالفعل سن

(1) Positive Discipline: The First Three Years. Nelsen, Erwin and Duffy, 1998.

المنطق؟ وما هي العوامل المؤثرة الأخرَى؟ وماذا عن نمو المخ، والنمو الأخلاقي، والمؤثرات الخارجية، وضبط النفس، إلخ؟ وما أعلمه بالفعل هو أن الطفل الصغير الذي يبدأ المشي (toddler) أو الأكبر قليلًا، لا يملك القدرة المنطقية التي يظن الكبار أنه يمتلكها.

ما الذي يعرفه طفلك - تحت الثلاث سنوات - فعلًا عن كلمة "لا"؟

لا يفهم الصغار تحت الثلاث سنوات كلمةَ "لا" بالطريقة التي يظنها الكبار. (والفهم الكامل لكلمة "لا" لا يحدث بطريقة سحرية عند بلوغ الطفل ثلاثَ سنوات، لكنه عملية نموٍّ تدريجية). "لا" مفهوم مجرد يتعارض بصورة مباشرة مع احتياج الطفل الصغير لاستكشاف عالمه وتطوير حس الاستقلال (كما يناقش الفصل السابع من كتاب "التربية الإيجابية: السنوات الثلاث الأولى"[1])، وحسِّ المبادرة (كما يناقش الفصل الرابع من كتاب "التربية الإيجابية للأطفال قبل سن المدرسة"[2]).

قد تعرف طفلتك في مرحلة ما أنك لا تريدها أن تقوم بشيء ما، وقد تعلم أن فِعلتها ستثير غضبك، لكنها لن تفهم لِمَ سيحدث هذا بالطريقة التي يعتقدها الكبار. وإلا فلِما تنظر إليك قبل أن تقوم بفعلٍ ما تعرف أنه لا يجب أن تفعله، وتبتسم بمكر، وتفعله على أي حال؟ المعرفة عند الأطفال الصغار تعني شيئًا مختلفًا تمامًا عن المعرفة بالنسبة للكبار.

(1) Positive Discipline: The First Three Years (Nelsen, Erwin, and Duffy, 1998).

(2) Positive Discipline for Preschoolers (Nelsen, Erwin, and Duffy, 1998).

وتفتقر معرفتهم للضوابط الداخلية المطلوبة للتحكم في تصرفاتهم.

معرفة ما هو مناسب للمرحلة العمرية ولمرحلة النمو

بين الأعوام الثلاثة الأولى يدخل الصغار مرحلةَ الرغبة في عمل كل شيء بأنفسهم، وتطوير إحساسهم إما بالاستقلال أو بعدم الثقة بالنفس والخجل. ويعني هذا أن وظيفة الطفل في هذه المرحلة هي الاستكشاف والتجربة. فهل تتخيل كم هو مربِكٌ للطفل أن يُعاقَب على شيء صُمِّم عقله لأن يقوم به؟ تقابل الطفلَ حينها معضلةٌ كبيرة (على المستوى اللاواعي) وهي: "هل أطيع آبائي، أم أتبع الدافع البيولوجي لتطوير استقلاليتي ومهاراتي من خلال اكتشاف وتجريب ما أراه في عالمي؟"

> فهل تتخيل كم هو مربِكٌ للطفل أن يُعاقَب على شيء صُمِّم عقله لأن يقوم به؟

نمو المخ (الفكري)

اكتشف عالم النفس السويسري "جون بياجيه"، المتخصص في علم التطور المعرفي، أن الأطفال في سن تعلّم المشي يفتقدون القدرةَ على فهم الأسباب والنتائج. ولا يكتمل نمو مهارات التفكير العليا، مثل فهم التبعات والأخلاق، حتى يصل الطفل إلى سن العاشرة. ولهذا، لا معنى من قيام الكبار باستخدام العزلة العقابية، أو أي وسيلة عقاب

أخرى؛ لأن الأطفال قد لا يملكون القدرة على فهم السبب من عقابهم. بينما تُحسِّن الاستراحة الإيجابية من شعور الطفل حتى يُحسِّن بالتالي من سلوكه، ولا تتطلب مهارات منطقية.

أدخل "بياجيه" الأطفالَ في أنشطة تجريبية عديدة لاكتشاف نموهم الفكري. وقد كررتُ أنا العديدَ من هذه التجارب، بهدف الشرح أثناء تدريسي نموَّ الطفل، في إحدى الكليات الأهلية. والمفضل لديَّ من بين هذه التجارب: تجربة "أكواب الماء" وتجربة "كرات الطمي".

أطلب من طالب أن يحضر للفصل معه طفلين في عمر الثلاث والست سنوات. وينتظر الطالب خارج الفصل مع الطفل ذي الست سنوات، بينما أقوم بالتجربة مع الطفل ذي الثلاث سنوات. أعددت كوبيْن من الحجم نفسه مملوءتيْن بكمية الماء نفسها. وسألت الطفلة ذات الست سنوات إذا كان بالكوبين كمية الماء نفسها. وبعد أن ردت بالإيجاب، طلبت منها أن تراقبني وأنا أفرغ أحد الأكواب في كوب فارغ قصير وعريض، وأفرغ الكوب الآخر في كأس فارغ طويل ورفيع. ثم أسألها: "هل في الكوبين الجديدين كمية الماء نفسها الآن؟ ودائمًا ما يصر الأطفال ذوو الثلاث سنوات أن الكميتين غير متساويتين، وأن الكأس الرفيع الطويل به كمية أكبر من الماء، حتى عندما أنبههم أنني وضعت كمية الماء نفسها في الأساس، لا يمكن أبدًا إقناعهم أن الكوبين بهما كمية الماء نفسها. هل يعني هذا أن الأطفال ذوي الثلاث سنوات أغبياء؟ أثبتت

هذه التجربة أن الأطفال في عمر الثلاثة أعوام (ومن هم أصغر أو أكبر قليلًا) لا يملكون القدرة العقلية على التفكير بهذه الطريقة. وأسمى "بياجيه" هذا العجز بعدم القدرة على الحِفاظ (الاستبقاء) (lack of the ability to conserve).

وعندما كررتُ التجربة نفسها مع الأطفال في عمر الست سنوات، دائمًا ما عرفوا أن كمية الماء كانت متساويةً رغم اختلاف شكل الكوبيْن. (نبهني أحد الأطفال من عمر الست سنوات أن كمية الماء لم تكن متساويةً في الكوبين، لأنني أوقعتُ بعض نقط الماء أثناء إفراغي إياه من كوب إلى الآخر). بين عمر الأربعة والستة (تختلف من طفل لآخر) يُطور الأطفال القدرةَ على الحِفاظ (الاستبقاء).

وللتجربة الأخرَى، أتيتُ بكُرتين من الطمي من الحجم نفسه، وبعد أن اتفق الطفلان (٣ و٦ سنوات) أن الكرتين من الحجم نفسه، جعلتُ كُرةً منهما أمامهما مسطحةً كالقرص، وسألتهما إن كانتا ما زالتا بالحجم نفسه. دائمًا يجيب الطفل ذو الثلاث سنوات أن إحداهما أكبر، بينما دائمًا ما يدرك ذو الست سنوات أنهما متساويتان.

تأثير النمو الفكري

كيف يكون منطقيًّا أن نعاقب الأطفال باستخدام العزلة العقابية أو أي أسلوب عقاب آخر؟ (تناولنا سابقًا لماذا قد لا

يكون العقاب فعالًا للأطفال الأكبر). أنا متأكد من أن الكبار يستخدمون العقاب معتقدين أنه سيحسن من سلوك أطفالهم. وكما أشرت سابقًا، وكما قلنا، فهذا قد يكون صحيحًا، ولكن على المدى القصير. لكن الأطفال الصغار جدًّا لا يفهمون العلاقة بين الجريمة والعقاب كما يَفترض الكبار. فعلى سبيل المثال، دائمًا ما يذكر الآباء خطرَ جري الطفل في الشارع مبررًا لضرب الطفل في سن المشي (toddler). وتشمل المبررات خطورة المواقف المختلفة، والرغبة في طاعة الطفل الفورية، وجدوى الضرب في جذب انتباه الطفل. ولكن ما ينساه الكبار أنه بالنسبة لطفل صغير في سن المشي، صراخ شخص كبير غاضب في وجهه وضربُه، غالبًا ما يكون أكثر رعبًا من أي شارع. وبعد أن ينال الطفل العقابَ على الجري في الشارع، يصبح الطفل في خطر أكبر، إذ يتجه اهتمام الطفل - بدلا من مراقبة السيارات في الشارع - إلى مراقبة الكبار خوفًا من العقاب.

دائمًا ما أسأل الآباء المؤمنين بجدوى الضرب في إبعاد الطفل عن الشارع: "بعد أن ضربت ابنتك ذات السنتين، هل ستتركها تلعب وحدها في شارع مزدحم بالسيارات؟" ويجيبون بلا طبعًا، "لكنها بالطبع لا تجري في الشارع وأنا موجود". "حسنًا، لكن ماذا إن لم تكن موجودًا؟ كم مرة ينبغي أن تضرب ابنتك لتعتقد أنها قادرةٌ على حماية نفسها في شارع مزدحم

بالسيارات؟" فيعترف الآباء أنهم لن يتركوا أطفالهم دون مراقبة قبل سن الست أو السبع سنوات. وهنا تتضح وجهة نظري. إذا كانت المراقبة مطلوبةً (وهي وظيفة ولي الأمر)، لم لا نستخدم أساليب حنونةً وحازمةً للمراقبة، مثل تعليم الأطفال أن ينظروا يمينًا ويسارًا ليروا إن كانت أي سيارة مقبلة عليهم، وأن يقرروا متى يصبح الطريق آمنًا بالنسبة لهم. وعند بلوغهم السن المناسبة ليكونوا بمفردهم، ستكون لديهم مهارات فعلية، لا مشاعرُ خوفٍ وتسلل.

هل هذا تساهل؟ - لا.

لا تعني مراحل نمو الأطفال الفكرية والاجتماعية أنه علينا أن نترك لهم الحبل على غاربه. لكن نعرف من هذه المراحل لماذا يجب أن تكون كل أساليب التربية حنونةً وحازمةً، لا مُهينة وعقابية. فهذه مرحلة في حياة الطفل تتشكل فيها شخصيته، ويحتاج إلى بيئة تُمكنه من اتخاذ قراراتٍ عن نفسه، محتواها: "أنا كفء. يمكنني أن أحاول وأخطئ، وأتعلم. أنا محبوب، وأنا شخص جيد". والطفل الذي يتعلم بالشعور بالذنب والإهانة والعقاب، غالبًا ما يرى نفسه هكذا: "أنا سيء، أنا ضعيف، من الأفضل ألا أجازف، أو من الأفضل أن أكون حذرًا لئلا يُمسَك بي إذا أخطأت".

إلى أن يكتمل نمو الأطفال الفكري، وهي عملية مستمرة، لم يتمكن منها بعض الكبار كليةً، من غير المنطقي أن نتوقع من الأطفال أن يتعلموا أشياء إيجابية من العزلة العقابية.

المراقبة والإلهاء وإعادة التوجيه

يقدم الكتاب العديدَ من أساليب التأديب الإيجابية الأخرى غير الاستراحة الإيجابية. فلنبدأ من البداية مع أدوات التأديب الأولية للأطفال تحت سن المنطق. يحتاج الصغار للمراقبة المستمرة بالإضافة إلى الإلهاء وإعادة التوجيه. ويعني هذا إبعادهم بحنان وحزم عما لا يمكنهم فعله، وإرشادهم نحو شيء يمكنهم فعله. تذكر أن الطفل تحت سن الثلاث سنوات لا يفهم المنطق من العقاب. وإن كان لا يفهم المنطق، فلمَ تحاول التعامل معه به؟! لكن العقاب ليس هو الحل أيضًا. فعلى الرغم من أنه يوقف السلوك السيء للحظات، لكن ما هي الرسائل طويلة المدى التي تصل للأطفال؟ هل يقول الطفل لنفسه: "أنا سيء، سأنتقم، وأوذيهم كما آذوني، وسأضرب الكبار حين أكبر، الصراخ في الآخرين أسلوب جيد للتواصل، لن يمسكوا بي المرة القادمة". لا يدرك الأطفال بصورة واعية القرارات التي يتخذونها، لكنهم يتخذونها بالفعل. (المزيد عن هذا في الفصل الخامس).

يحتاج الصغار للمراقبة المستمرة بالإضافة إلى الإلهاء وإعادة التوجيه. ويعني هذا إبعادهم بحنان وحزم عما لا يمكنهم فعله، وإرشادهم نحو شيء يمكنهم فعله.

يُضحكني حين يشكو الآباء أنهم لا يريدون أن يراقبوا الأطفال بصورة مستمرة. فما هي التربية في نظرهم؟ ويضحكني أكثر، حين يشكو الآباء من استخدامهم المستمر للإلهاء وإعادة التوجيه. وما يضحكني هو أن هؤلاء الآباء أنفسهم هم مَن يستخدمون العقاب مرات ومرات، وهو مَضيعة للوقت بالدرجة نفسها، وليس ممتعًا على الإطلاق! ولن أذكر هنا أضراره على الأطفال.

من الضروري أن نتذكر أن الآباء والأمهات يحتاجون إلى أدوات ومهارات تربية متعددة. ولا توجد أداة واحدة (أو ثلاث أو حتى عشر أدوات) هي وحدها الفعّالة لكل موقف ولكل طفل. في بعض الأحيان، تكون الاستراحة الإيجابية فعّالة للأطفال فوق سن الثلاث سنوات، وفي بعض الأحيان تكون أداة تأديب أخرى هي الأفضل. ولهذا يقدم هذا الكتاب وكتاب التربية الإيجابية من الألف إلى الياء[1]، العديدَ من المقترحات.

قد يكون من المهم للكبار أن يعرفوا معلومات حول السلوكيات المناسبة للمراحل العمرية ومراحل النمو المختلفة، حتى لا تفوق

(1) Positive Discipline A - Z (Nelsen, Lon, and Glenn, 1999).

تطلعاتهم إمكانيات الطفل وقدراته. وإلى ذلك الحين، على الكبار أن يذهبوا برفقة أطفالهم إلى منطقة الاستراحة الإيجابية إذا كانوا أقل من سنتين ونصف. يمكن للكبار أن يقولوا لهم على سبيل المثال: "لنأخذ استراحةً قليلة ونقرأ معًا، أو نسمع بعض الموسيقى، حتى نشعر بتحسن". وبهذا يقدم الكبار نموذجًا للهدف من الاستراحة التأديبية الإيجابية، لتكون عمليةً مألوفة للطفل ليستخدمها عندما يبلغ السن الذي يكون مستعدًّا فيه لاستخدامها.

الفصل الرابع
الثواب والعقاب ليسا دافعيْن فعالين على المدى البعيد

يعتقد بعض المدرسين والآباء أن إرسال الأطفال لقضاء وقت مستقطع، مع تعليمات للقيام بشيء يساعدهم على تحسين شعورهم، هو مكافأة على سوء السلوك. ويعتقد هؤلاء الكبار أنه على الأطفال أن يتألموا ويشعروا بالسوء حتى يُغيِّروا من سلوكهم. وإن سألتهم: "تُغيّر من سلوكهم إلى ماذا؟" يكون الرد الأكثر شيوعًا: "ليكون سلوكًا مسؤولا".

ما هي المسؤولية؟

"كيف تصف الطفل المسؤول؟" عندما أسأل الكبار هذا السؤال، يكون الرد غالبًا: "أن يقوم الطفل بما ينبغي عليه فعله، أن يكون طفلًا جيدًا". لكن، هذا ليس معنى المسؤولية. تعني كلمة "المسؤولية" القدرةَ على أن يتحمل الشخص نتيجةَ أفعاله.

وهل ترضى أن تكون مسؤولًا إذا كنتَ نتيجةً لهذا تتعرض للوم والعار والألم؟ لا يتعلم الأطفال المسؤولية إلا في بيئة آمنة. ولا يخلق العقاب بيئةً آمنة. ولا يساعد الثواب ولا العقاب الطفلَ على تطوير حسِّ المسؤولية لديه.

يحدث التعلم الحقيقي حين يكون الأطفال قادرين على التعامل مع خبراتهم بمهارات حياتية مهمة، مثل المسؤولية والتعلّم من الخطأ، وحل المشكلات، وإدراك عواقب اختياراتهم على أنفسهم وعلى الآخرين.

من يتعلم المسؤولية من الثواب والعقاب؟

يتعلم الكبارُ - وليس الصغار - المسؤوليةَ من الثواب والعقاب. فكر في أي برنامج أو طريقة تتضمن الثواب والعقاب. إنها وظيفة الكبار أن يثيبوا الصغار على فعل جيد أو يعاقبوهم على تصرف خاطئ. لكن ماذا يحدث حين لا يكون الكبار موجودين؟

أثبت عددٌ لا بأس به من الأبحاث، أن الأطفال المُسيطَر عليهم من الخارج، لا يطورون مهارات الإحساس بالمسؤولية ولا ضبط النفس، ولا أي سلوك آخر يساعدهم على أن يحيوا حياةً سعيدة وبناءة. ففي الواقع، إن أساليب تأديب الأطفال الصارمة، ليست فقط أقل فعالية، لكنها أيضًا غالبًا ما تكون أكثر ارتباطًا بأنماط السلوك المدمر والعدواني، حين يكون الطفل خارج المنزل. والمشكلة أن أغلب هذه الأبحاث مدفونةٌ في المجلات الأكاديمية.

تُظهِر الأبحاث التي قدمها "ألفي كون" في كتابه "مُعاقَب بالمكافآت" (١٩٩٣)[1] الآثارَ المدمرة بعيدة المدى للثواب والعقاب. وأُرشِّح هذا الكتاب لأي شخص يرغب في دراسة الأسلوب غير الفعال والمدمر لإدارة سلوك الأطفال من خلال الثواب أو المكافآت والعقاب. والتالي جزء من الكتاب:

ألفي كون، عن المكافآت:

إن الخبر المقلق هو أن المكافآت والعقاب لا طائل منهما، بل قد يكون لهما أثرٌ مدمرٌ في إكساب الأطفال مثل هذه المهارات والقيم. ما تحققه المكافآت والعقاب هو الطاعة المؤقتة. فإذا قلنا إنهما يحققان نتيجةً، فبالفعل، يحققان نتائج مذهلة.

لكن إن كان ما يعنينا هو ما سيكون عليه أبناؤنا في المستقبل، فلا توجد حلول سريعة. فالقيم الطيبة يجب زراعتها من داخل الإنسان، وليس فرضها من الخارج. يمكن للمديح والمميزات والعقاب أن يغيروا السلوك (لفترة قصيرة)، لكن لا يمكنهم تغيير الشخص نفسه، على الأقل، ليس بالطريقة التي نريدها. ولم تُجدِ أبدًا أي سيطرة على سلوك طفل في تكوين رغبةٍ والتزامٍ في أن يصبح شخصًا حنونًا ومسؤولًا. لم تُعطِ أي مكافأة على أي سلوك إيجابي لأي طفل سببًا للاستمرار في هذا السلوك إذا توقف منحُ المكافأة بعد ذلك.

---

(1) Kohn, Alfred. Punished by Rewards. New York: Houghton - Mifflin, 1993.

ألفي كون، عن العقاب:

نقنع أنفسنا أننا لا نفرض إرادتنا على الأطفال، لكننا نعلمه ما سيحدث إذا أساء التصرف، وأن هذا سيوقف السلوك السلبي في المستقبل. والأكثر أننا نرى أنفسنا نضع نوعًا بسيطًا من العدالة: إذا كسر الطفل قاعدةً، عليه أن يُعاقَب.

... المنطق الأول به خطأ فادح؛ العقاب يُعلِّم استخدام القوة، وليس كيف أو لماذا نتصرف بطريقة ملائمة... تعكس الرغبة في معاقبة الطفل خوفًا من أن تكون عدم القدرة على العقاب معناه أن الأطفال "سيفلتون بفعلتهم".

... في رأيي، هناك طريقتان أساسيتان مختلفتان للرد على سلوك الطفل السيء. إحدهما هو فرض تبعات عقابية. والآخر هو النظر للموقف على أنه لحظة تعليمية، وفرصة للتعليم أو لحل المشكلة معًا. ولا يكون الرد هنا هو: "لقد أسأت التصرف: هذا ما سأفعله بك"، لكن يجب أن يكون: "ما حدث هو خطأ، ماذا يمكننا أن نفعل حياله؟"

ذهبت "كونستانس كامي" نقلاً عن أعمال "جون بياجيه" إلى القول بأن العقاب يؤدي إلى ثلاث نتائج محتملة: "حساب المخاطر"، ويعني قضاء الطفل وقته يبحث عن طرق للإفلات بفعلته، و"الطاعة العمياء"، والتي تفشل في تعليم الطفل القدرة المسؤولة على اتخاذ

القرار، أو "التمرد"[١]. ووضح "بياجيه" هذه النقطة بإيجاز: "يجعل العقابُ استقلاليةَ الضمير مستحيلة"[٢].

تعليم الأطفال ضبطَ النفْس

عندما يُقترح على الكبار التوقف عن إيقاع العقاب على الأطفال، كثيرًا ما يكون رد فعلهم: "هل تمزح؟ هل تريدني أي أترك الأطفال يفعلون ما يريدون؟" والرد: "بالطبع لا، فالأطفال يحتاجون إلى التأديب. هذا ليس ما أعنيه". ما لا يحتاجونه هو العقاب.

يسأل الكثير من الآباء والمعلمين: "إن لم يكن الثواب والعقاب، فماذا إذًا؟" وردًّا على هذا السؤال، أسأل: "كيف يتعلم الأطفال ضبط النفْس والتحكم في الذات، إذا كان كل ما يجدونه هو فرض الضبط والتحكم فيهم من الخارج (من الآباء والمعلمين)؟"

الهدف من الاستراحة الإيجابية وطرق التربية الإيجابية الأخرى، هو تعليم الأطفال المسؤوليةَ وتهذيبَ النفس، والثقةَ بالنفس وضبط النفس. إن الاستراحة التأديبية الإيجابية هي إحدى الطرق غير العقابية، التي تساعد الأطفال على تحسين سلوكهم من خلال تعزيز إحساسهم بقدرتهم على إحداث تغيير.

(1) Kamil, Constance. Obedience is not enough. Young Children May 1984, 11 - 14.

(2) Piaget, Jane. The Moral Judgment of Children. Trans. Marjorie Gabain. New York: Free Press, 1965.

يمكن الاستبدال بالثواب والعقاب، إشراك الأطفال باحترامٍ في استكشاف الخيارات المتاحة أمامهم. كثيرًا ما تكون الاستراحة الإيجابية مطلوبةً قبل أن يمكن تحقيق هذا. في بعض الأحيان يمكن أن نطلب من الطفل أن يعرض المشكلة في اجتماع الأُسرة أو اجتماع الفصل، بوصفها طريقةً لمنح بعض الوقت للهدوء حتى الاجتماع التالي. ثم يمكن لكل الأسرة أو الفصل المشاركة في إيجاد حل. ويُعلّم هذا الأطفالَ قيمةَ الآراء الموضوعية. عندما يكون الأطفال في حالة مزاجية سيئة، لا يمكنهم التفكير بعقلانية. ولكن بعد أن يأخذ الطفل بعض الوقت المستقطع ليهدأ ويشعر بتحسن، يمكن للكبار أن يساعدوه في النظر فيما حدث، وأسبابه، وكيف يشعرون تجاهه، وماذا تعلموا منه، وما أفكارهم حول تجنب المشكلة في المستقبل، أو حلها الآن.

البحث في المشكلة باستخدام "ماذا" و"كيف"

إن القدرة على طرح أسئلة باستخدام "ماذا" و "كيف" هي مهارةٌ تربوية قيمة جدًّا. فالمعنى الحقيقي للتعليم هو القدرة على الاستخلاص. كثيرًا ما يحاول الكبار حشو المعلومات في شكل محاضرات، فيُملون على الأطفال ما حدث وأسبابه وكيف يجب أن يشعروا تجاهه، وما يجب عليهم فعله. ثم يتعجب هؤلاء الكبار أنفسهم، لِمَ يدخل الكلام في أُذن الطفل ويخرج من الأُذن الأخرى! وبالتالي فسؤال الطفل أسئلةً بـ "ماذا" و "كيف"، بدلًا من إملاء المعلومات عليهم، يساعد الأطفال أن يطوروا مهارات تفكيرهم

ويستخلصوا الأفكار بأنفسهم. بمعنى آخر، تساعد الأسئلة بـ "ماذا" و "كيف" على تطوير مهارات الطفل الفكرية.

> المعنى الحقيقي للتعليم هو الاستخلاص. كثيرًا ما يحاول الكبار حشو المعلومات في شكل محاضرات.

بما أن المحاضرات والعقاب ليسا فعالين، لمَ يستمر الكبار في استخدامهما؟ هناك سببان رئيسيان: التنشئة الاجتماعية، وعدم القدرة على التفكير بعيد المدى. ناقشنا بالفعل النتائج بعيدة المدى، وسنستمر في هذا لنحاول اجتياز مرحلة التنشئة الاجتماعية.

لكني تعرضت للعقاب والتحكم وكان مُجديًا معي

الكثير من الآباء والمعلمين ممن يؤمنون بضرورة السيطرة، تربوا على يد آباء مسيطرين ومتسلطين. وأسبابهم لاستخدام أسلوب العقاب والسيطرة هي أنه كان مجديًا معهم. هؤلاء غير مواكبين للعصر بالنسبة لما تعنيه كلمة "مُجدٍ"، فقد يبدو هذا الأسلوب مُجديًا، لكن الكثير من الكبار الذين نشؤوا مع كبار متسلطين، أُصيبوا بمرض السعي المَرَضيِّ نحو الكمال. ويخشى بعضهم أن يفقد قيمته إذا أخطأ. وآخرون أصبحوا بدورهم متسلطين بسبب خوفهم من فقدان السيطرة. والكثير منهم لم يتعلم التركيز على الحلول المتعاونة بدلًا من السيطرة والعقاب. ويمكننا الإسهاب في مناقشة لمَ لمْ يكن العقاب فعالًا - كما يدعي الكثير من الكبار - في أن يعلمهم مهارات

القدرة على المجازفة بثقة، والقدرة على التعلم من الأخطاء بسبب تعلم مهارات حل المشكلات.

وقد تبدو السيطرة فعالةً مع الأطفال الصغار جدًّا، الذين يمكن التحكم فيهم جسديًّا والسيطرة عليهم. لكن تربية أطفال بأسلوب السيطرة (والعقاب، الذي كثيرًا ما يصاحب هذا الأسلوب) يزرع بداخلهم قنبلةً موقوتة حين يكبرون. وماذا يحدث حين يصل الأطفال لسن البلوغ، بحيث يصبح جسمهم أكبر وإرادتهم أقوى من أن يستطيع الكبار السيطرةَ عليهم؟ تحدث صراعاتُ قوة!

هناك العديد من الأسباب لعدم جدوى العقاب مع أطفال اليوم. أحدها أن أطفال اليوم لا يجدون أمامهم مثالًا للطاعة والخنوع. فآباؤهم نادرًا ما يتصرفون بضعف مع بعضهم أو في مكان عملهم. أبطالهم الرياضيون ليسوا ضعفاء، ولا أبطالهم المفضلون على شاشة التليفزيون. بل في الواقع، يتعلم الأطفال العدوانية من أغلب هؤلاء الأبطال، وعدم الصبر، وعدم القدرة على إصدار أحكام سليمة، وعدم مراعاة مشاعر الآخرين، ولا حساب العواقب بعيدة المدى لأفعالهم. وعندما يقابل هؤلاء الأطفال كبارًا يقومون بعقابهم، غالبًا ما يصبحون متمردين وانتقاميين، أو مخادعين، لمحاولة تجنب العقاب.

هناك العديد من الأسباب لعدم جدوى العقاب مع أطفال اليوم. أحدها أن أطفال اليوم لا يجدون أمامهم مثالًا للطاعة والخنوع.

قوة الأفكار التقليدية

إن هدم الفكرة التقليدية أن الصغار يجب أن يتألموا ليتعلموا، ليست مهمةً سهلة. دُعيتُ منذ عدة سنوات لبرنامج أوبرا وينفري التليفزيوني للتحدث عن جدوى الضرب. وكان بين الحضور والدان مؤمنان بجدوى الضرب، وآخَران لم يؤمنا بالمبدأ. بالطبع كنتُ مقدرةً لمن كانوا ضد الضرب، واعتقدتُ أنهم ممتازَين. ولكن ما أذهلني كان وصفهما على شاشة التليفزيون بالآباء المتساهلين. ولم يكونا متساهلين على الإطلاق. فقد اقتنعا بالتربية الإيجابية. واستخدم هؤلاء الآباء الإيجابيين كرسي الاستراحة الإيجابية، وأسموه كرسي السعادة، مع طفلهما ذي الثلاث سنوات. وعندما يسيء ابنهما التصرف، يطلبون منه أن يجلس في كرسي السعادة حتى يشعر بتحسن.

وسخر الأب المؤمن بفكرة الضرب من هذه الفكرة. وقال: "افترض أن الطفلين ذهبا إلى المتجر وشعرا بالرغبة في سرقة شيء ما، سيفكر ابني ويقول: لن أسرق وإلا سيقتلني أبي وأمي. بينما سيقول ابنك: إن سرقتُ سيجعلني أبواي أجلس في كرسي السعادة". وضحك الجميع لأنه بدا من السخيف أن يكون التهديد بكرسي السعادة رادعًا للرغبة في السرقة. وأردتُ أن أقول لهذا الأب (لكن لم تُتَح لي الفرصة خلال البرنامج): "قد لا يسرق ابنك خوفًا من أن تقتله، لكن ماذا سيفعل إذا لم تكن أنت موجودًا لتقدم هذه التهديدات؟ لن يتعلم ضبط النفس والتحكم في دوافعه إذا كان المحرك الوحيد له هو تهديداتك".

وفي مرة أخرى، كنت في مقابلة على الراديو في فينكس، أريزونا، حيث شرحتُ الفلسفةَ وراء إرسال الأطفال لغرفهم ليهدؤوا بدلًا من العقاب

الذي يشعرهم بالسوء. واقترحتُ أن نشرح للطفل أنه حين يشعر بالضيق، يمكنه الذهاب لغرفته وقراءة كتاب أو اللعب بألعابه، أو الاستماع للموسيقى أو الراحة لبعض الوقت. وعندما يشعر أنه في حالة مزاجية أفضل، يمكنه الخروج والعمل على إيجاد حل، أو مجرد تغيير سلوكه.

كنت أستمع إلى الراديو في سيارتي في طريقي للعمل بعد اللقاء، وسمعت المذيع المضيف يسخر من فلسفة الاستراحة الإيجابية قائلًا: "هل تصدق! مكافأة سوء السلوك بالطلب من أطفالك أن يذهبوا لغرفتهم ليقوموا بأشياء تحسن مزاجهم؟" هو وغيره الكثير، على اقتناع أنه على الأطفال أن يتألموا ليتعلموا. ولا يسمع ما وراء تحسين شعورهم وهو "الخروج من الغرفة مستعدًّا للعمل على إيجاد حل، أو أن يسلك سلوكًا مختلفًا".

استخدمتُ فصلين في هذا الكتاب (الفصل الأول وهذا الفصل) لمحاولة كسر الأفكار التقليدية الجامدة، أن العقاب والعزلة العقابية محفزان فعالان. وربما يساعد الجدول التالي في شرح وجهة نظري. وعندما تدرس الجدول، لاحظ أي نوع من الوقت المستقطع يُشعرك بالضيق، وأيهم يُشعرك بتحسن ويحفزك لتتصرف بطريقة أفضل.

القضاء على الثواب والعقاب

من الضروري استبعاد فكرة الثواب والعقاب، حتى تكون الاستراحة التأديبية الإيجابية مفيدةً للأطفال. فاستبعاد كلمة "عقاب" من لغتنا قد تكون الخطوة الأولى لاستبعاد القناعة بأن العقاب حافزٌ جيدٌ لتحسين السلوك.

الفرق بين الوقت المستقطَع السلبي التقليدي (العزلة العقابية)، والاستراحة التأديبية الإيجابية	
العزلة العقابية	الاستراحة التأديبية الإيجابية
عقابية	غير عقابية
محبِطة	مشجِّعة
تخلُق بُعدًا وكراهية	تخلُق قُربًا وثقة
التركيز على الماضي (دفع ثمن أفعال في الماضي)	التركيز على المستقبل (التعلّم للمستقبل)
التركيز على اللوم	التركيز على الحل
دفع ثمن سلوك	التعلّم من السلوك
تعتمد على فكرة أنه على الطفل أن يتألم ليتعلم	يعتمد على فكرة أن سلوك الطفل سيتحسن إذا كانت حالته النفسية جيدة
السيطرة (تستدعي التمرد)	ضبط النفْس (يستدعي التعاون)
السيطرة من الخارج	السيطرة ذاتية
معاملة الأطفال كأشياء	معاملة الأطفال كشركاء في عملية التربية
تستدعي التمرد	تستدعي ضبط النفْس
تُدخل الطفلَ في حالة صراع البقاء (survival mode)	ينمو الطفل ويزدهر

دماغ بدائية (الكر أو الفر)	قشرة المخ (التفكير المنطقي)
تتعامل مع المشكلة وقت الخلاف	تسمح ببعض الوقت ليهدأ الطفل ويُكوِّن وجهةَ نظر حين يكون التفكير لاعقلانيًّا
تخلق تمردًا أو طاعة جبرية غير صحية	تُشعر الطفل بالقوة حين يختارها (هل سيفيدك أن تذهب؟)
غير مُحبة	مُحبة

وخطوة أخرى تُمكننا من أن نرى الخطأ في فكرة الثواب والعقاب، هي قضاء المزيد من الوقت في محاولة الدخول في عالم الطفل لفهم لِمَ يفعل ما يفعل، وما هو المحرك وراء التغيير بعيد المدى. وهذا ما يتناوله الفصل التالي.

الفصل الخامس
فهم أهداف السلوك المغلوطة[1]

الطفل سيء التصرف هو طفل مُحبَط (دريكرز ١٩٦٤). بالطبع لهذه القاعدة استثناءات نناقشها لاحقًا في هذا الفصل. وينبع هذا الإحباط من قناعة الطفل (صوابًا كانت أم خطأً) التي تُخبره: "أنا لا أنتمي، أنا لستُ مهمًا".

ورغم عدم وعي الأطفال بقناعاتهم هذه، إلا إن هذه القناعات دوافع قوية لأفعالهم. والأطفال المؤمنون بأنهم غير مُنتمين وغير مهمين، غالبًا ما يختارون أساليبَ خاطئةً لإيجاد الانتماء والقيمة. وتُسمى هذه "أهداف السلوك المغلوطة"، لأن نتائجها تأتي عكس ما يريد الطفل تحقيقه في الأساس. فبدلًا من أن يشعر الطفل بالانتماء والأهمية، يستدعي سوءُ سلوكه ردودَ أفعالٍ سلبية من الكبار، فبينما كل ما يريده الطفل سيء السلوك هو الشعور بالانتماء والأهمية، لا يحصل

(١) يناقش هذا الفصل الدوافعَ وراء سلوكيات الأطفال المرفوضة. غالبًا ما يكون وراء كل خطأ يرتكبه الطفل دافعٌ يعتقد الكبار أنه محرك السلوك السلبي ويحاولون التعامل معه. لكن في واقع الأمر كثيرًا ما يكون الدافع الحقيقي وراء السلوك السلبي هو قناعةٌ في عقل الطفل قد لا يكون هو ذاته واعيًا بها، تدفعه للتصرف بطريقة ما. يناقش هذا الفصل الدوافعَ أو الأهدافَ الخفية اللاشعورية، التي تدفع الطفل للتصرف بصورة سلبية، وأسماها "أهداف السلوك المغلوطة".

سوى على اللوم والإحراج والألم، في شكل عقاب ما على سلوكه الخاطئ أو المغلوط.

بينما كل ما يريده الطفل سيء السلوك هو الشعور بالانتماء والأهمية، لا يحصل سوى على اللوم والإحراج والألم، في شكل عقاب ما على سلوكه الخاطئ أو المغلوط.

العزلة العقابية تُحبِط الطفل، وتزيد من السلوك الخاطئ

سواء كان سوء السلوك مصدره الإحباط أو الاستعداد من حيث النمو أو عدم وجود المهارة اللازمة، لا تفعل العزلة العقابية المُهينة سوى تعميق الشعور بالإحباط. فكيف يشعر أي شخص بالانتماء والأهمية عندما يُنفى في العزلة العقابية؟ وكما قلتُ مرارًا وتكرارًا، قد توقف العزلة العقابية السلوكَ في حينه، لكنها تزيد الشعور بالإحباط والسلوكَ السيء في المستقبل.

العزلة العقابية هي تجسيدُ عدم الانتماء

استخدمت العديد من القبائل الهندية والحضاراتُ الأخرى العقابَ بالنفي عقوبةً قصوى. فيقولون للشخص المنفي: "أنت أصبحت لا تنتمي لقبيلتنا ومجتمعنا وأُسرتنا. لن نتحدث معك ولن نراك ولن نقدرك، كما لو كنتَ غير موجود". وإذا كان الشعور بعدم الانتماء أحدَ المحركات الأساسية لسوء السلوك، فكيف تكون العزلة العقابية وسيلةً لتحسين السلوك؟

من المهم أيضًا فهم عامل النوع. قد يشعر بعض الصبيان بالسعادة عند إرسالهم للوقت المستقطع أو حتى العزلة العقابية؛ فقد يستمتعون بالوحدة. لكن من الناحية الأخرى، قد تجد البنتُ أن كونها جزءًا من المجموعة أكثرُ أهميةً، وبالتالي تبدو العزلة العقابية كعقوبة بالنفي.

الاستراحة الإيجابية تشجع الطفلَ وتُشعِره بالقوة

كما بينا في الفصول السابقة، يمكن للاستراحة الإيجابية أن تشجع وتُمكِّن الطفل. وتزيد هذه المشاعر عندما يُشارك الطفل في إعداد منطقة الاستراحة، وعندما يذهب إليها باختياره، لأنه يفهم حينها أن الاستراحة مفيدةٌ له؛ فيشعر بالانتماء والأهمية عندما يكون جزءًا من عملية التربية بطريقة محترمة.

القناعة وراء السلوك

سواء كنتَ صغيرًا أم بالغًا، أو كنتَ واعيًا بهذا أم لا، هناك دائمًا قناعةٌ ما وراء سلوكياتك. وبالتالي، فقبل أن تقرر أن تتخذ طريقًا معينًا في التعامل مع موقف ما، سواء كانت استراحة تأديبية أو أي نوع آخَر من أساليب التربية الإيجابية، اعلم أنك ستكون فعالًا أكثر إذا فهمتَ أولًا ما هي القناعة وراء السلوك.

من الضروري أن تتذكر أن الأطفال غير واعِينَ بالقرارات وراء السلوكيات التي يُقدِمون عليها، ومع هذا فإنها دوافع قوية لسلوكهم. وتندرج هذه القرارات تحت أربعة أنواع (انظر أدناه).

أنواع القرارات التي يتخذها الأطفال

١ - **قراراتٌ عن النفْس**: هل أنا جيد أم سيء، قادرٌ أم غير قادر، خائفٌ أم واثقٌ من نفسي؟

٢ - **قراراتٌ عن الآخرين**: هل الآخرون متعاونون أم مؤذُون، حنونون أم رافضون لي، ومشجِّعون أم انتقاميون عقابيون؟

٣ - **قراراتٌ عن العالَم**: هل هذا العالَم آمن أم مُخيف، مكان مبهج أم مرعب؟

٤ - **قراراتٌ عن "البقاء" أم "الازدهار"** (survive or thrive): يجب أن أفعل (...) لكي أبقى، أم لكي أزدهر؟ (عندما يتخذ الأطفال قرارات ليزدهروا، يكبرون حينها ليصبحوا أشخاصًا قادرين. وعندما يتخذون قرارات لمجرد البقاء، يسميها الكبار سوء سلوك).

على سبيل المثال، قد يقرر طفلان أنه "أنا صغير والآخرون كبار والعالم مخيف". ويكون رد فعل طفلٍ منهما، بناءً على هذه الفكرة، هو: "من الأفضل أن أظل في الأمان وأدَع الآخرين يعتنون بي"، بينما يكون رد فعل الطفل الآخر: "سأثبت أنني قادرٌ على الاعتناء بنفسي، ويومًا ما سأتفوق عليهم جميعًا". بالطبع يتخذ كل طفل قراراته المتفردة، لكن تظل فكرة (البقاء أم الازدهار) متماثلة. وأُعرِّف الازدهار بأنه تطوير المهارات والمعتقدات بأن الشخص فردٌ قادرٌ وراضٍ ومُسهِمٌ في المجتمع. أما البقاء فأعني به سوء السلوك النابع من أفكار محبَطة. عندما لا يشعر الأطفال بالانتماء ولا الأهمية، يستخدمو أساليب خاطئة (سوء سلوك) للتغلب على مشاعر الإحباط التي يشعرون بها. قد يكون نافعًا للكبار أن يدركوا أن

سلوك الأطفال يعتمد على قراراتٍ لا شعورية يتخذونها بصورة مستمرة.

ومثال آخر يشمل طفلةً عمرها سنتان، تشعر كما لو أنهم أطاحوا بها من فوق عرشها بسبب ميلاد طفل جديد. تراقب الطفلة الوقتَ والاهتمامَ الذي تمنحه الأم للطفل الجديد، وتقول في نفسها: "أمي لا تحبني بالقدر نفسه الذي تحب به هذا الطفل". والحقيقة لا تهم، فسلوك الطفلة سينبع مما تؤمن به. والمعتاد للأطفال الذين يعتقدون أن أمهم استبدلت بهم طفلًا آخر، أن يتصرفوا كالأطفال الرُّضَّع. وينبع هذا السلوك من الاعتقاد: "أمي ستعطيني المزيدَ من الوقت والاهتمام إن تصرفتُ كهذا الطفل".

أهداف السلوك المغلوطة:
* محاولاتٌ مفرطة لجذب الانتباه.
* الانتقام.
* استخدامٌ خاطئ للقوة.
* إحساسٌ بالنقص وعدم الكفاية.

يُعبِّر الأطفال بطرق مختلفة عن إحباطهم بسبب إحساسهم بعدم الانتماء وانعدام القيمة. وحدد دريكرز (١٩٦٤) أربعة أهداف مغلوطة للسلوك (أعلاه)، يختارها الأطفال غالبًا بلا وعي، عندما يشعرون بعدم الانتماء وعدم القيمة.

وهذه الأهداف مغلوطةٌ لأن الأطفال يعتقدون خطأً أنها ستعزز انتماءَهم وقيمتهم. وترى في الجدول التالي أهداف السلوك المغلوطة الأربعة، والمعتقدات التي نبعت منها.

أهداف السلوك المغلوطة

هدف الطفل هو	إذا شعر الأب/ المعلم بـ	ويميل رد فعله لأن يكون	وإذا كان رد فعل الطفل	المعتقَد وراء السلوك هو	الرسائل المشفرة	رد فعل الأب أو المعلم الإيجابي والمُمَكِّن للطفل
محاولاتٌ مفرطة لجذب الانتباه (لشَغل الآخرين، أو للحصول على خدمات خاصة).	· الضيق · الاستفزاز · القلق · الذنب	· التذكير · محاولة الإقناع. · القيام بالأعمال للطفل، بينما هو قادرٌ على القيام بها بنفسه.	· يتوقف مؤقتًا عن السلوك، لكنه يعاود القيام به، أو بما هو أسوء منه لاحقًا.	· أنا ذو قيمة (أنتمي)، فقط عندما يُلاحظني الآخرون ويُقدّمون المساعدات · أنا مهمٌّ فقط حينما تكونون مشغولين بي.	· لاحظوني · أشركوني معكم.	· "أحبُك" (مثال: أنا مهتمٌّ بك وسأقضي معك وقتًا لاحقًا). · إعادة توجيه السلوك من خلال إعطاء الطفل مهمات، ليحوز على اهتمام إيجابي. · تجنب الخدمات المميزة. · تخطيط أوقات خاصة بالطفل، وتحديد مهمات روتينية. · استخدام مهارات حل المشكلات. · التشجيع. · استخدام اجتماعات الأسرة/ الفصل. · التلامس دون كلام. · التغافل. · وضع إشارات غير كلامية
استخدامٌ خاطئ للقوة (ليكون السيد)	· الاستفزاز · التحدي · التهديد · الانهزام	· العراك · الاستسلام · التفكير: "لن تفلت بهذا"، أو: "سأجعلك تتمنى أن تكون صائبًا".	· المبالغة في سلوكه · التحدي · الطاعة · الإحساس بالانتصار عندما يغضب الكبار. · القوة السلبية.	· أنا أنتمي فقط عندما أكون أنا الزعيم. وأكون مسيطرًا، أو أثبت أنه لا يوجد مَن هو زعيمٌ عليّ. · لا يمكنك إجباري على فعل شيء.	· دعني أساعد، أعطني خيارات.	إعادة توجيه الشعور لقوة إيجابية، عن طريق طلب المساعدة. تقديم خيارات محدودة. لا تصارع ولا استسلام. تجنب الصراع، مع الحزم والحنو. التصرف، لا التكلم. تقرير ما سيفعل. النظام الروتيني ينظم ويقود. يهدأ. يكوِّن شعورًا بالاحترام المتبادل. يضع بعض الحدود المنطقية. يمارس متابعة السلوك. يشجع. يستخدم اجتماعات الأسرة/ الفصل.

الانتقام (للتعادل مع مَن أمامه)	أنه: · مجروح · مُحبَط · لا يصدِّق · مشمئز	· الانتقام · التعادل: "كيف فعلتَ هذا بي"؟	· الانتقام · يزيد من حدة سلوكه. · يبالغ في سلوكه، أو يختار سلاحًا آخر.	· لا أعتقد أنني أنتمي، لذا سأجرح الآخرين وأؤذيهم، لأنني مجروح. · لا يمكنني أن أكون محبوبًا أو مرغوبًا فيّ.	· أنا متألم، اشعر بي.	يُظهر تقديره لمشاعر الطفل. يتجنب الشعور بالألم. يتجنب العقاب والانتقام، ويبني الثقةَ بينهما. يستخدم الاستماع الانعكاسي، يشارك مشاعره مع الطفل، ويتصالح معه. يُظهر له أنه مهتم. لا يتكلم. يشجع نقاط قوته. يضع الطفل معه في المركب نفسه. يستخدم اجتماعات الأُسرة/ الفصل.
الإحساس بالنقص (للاستسلام، وليتركوه وحده)	· اليأس · فقدان الأمل · العجز · النقص	· الاستسلام · فعل أشياء بدلًا منه. · المساعدة الزائدة.	· ينزوي أكثر. · سلبي · لا يتحسن · لا رد فعل	· لا يمكنني أن أنتمي لأنني غير مثالي، لذا سأقنع الآخرين ألا ينتظروا مني أي شيء. أنا عاجز وغير قادر ولا فائدة من المحاولة، لأني لن أنجح.	· آمِن بي. · أرني كيف أقوم بخطوة صغيرة.	يُقسّم المهمات إلى خطوات صغيرة. لا ينتقد. يُشجع أي فعل جيد، ويثق في قدرات الطفل. يركز على مميزاته، ويتجنب إظهار الشفقة. لا يستسلم. يخلق فرصًا للنجاح. يعلمه المهارات وكيف يؤدي الأعمال، ولا يؤديها نيابةً عنه. يستمتع مع الطفل، ويتفاعل مع اهتماماته. يستخدم اجتماعات الأُسرة/ الفصل.

فهمُ الرسائل المشفَّرة

هناك رسالة مشفرة وغير ظاهرة وراء كل تصرف نابع من الأهداف المغلوطة. سيساعدك فهم ما يقوله الطفل من خلال سلوكه، في أن تكون أكثر فعالية في التعامل معه بطريقة مشجعة، تساعده على أن يوقف سلوكه السيء، بسبب تغييرك للفكر الذي وراءه. على سبيل المثال، الرسالة المشفرة وراء رغبة الطفل المفرطة في جذب الانتباه هي: "لاحظوني" و"أشركوني معكم". ولذلك، فإن الطريقة الأفضل لمساعدة هذا الطفل هي تجاهُل محاولاته لجذب الانتباه، وإعطاؤه مهمةً تُمكِّنه من جذب الانتباه بطريقة إيجابية ومفيدة. (ويقدم العمود الأخير من جدول الأهداف المغلوطة أفكارًا أخرَى).

وسلوك الاستخدام الخاطئ للقوة، ووراءه الرسالة المشفرة: "دعني أُساعد، أعطني خيارات". وبالتالي، فالطريقة المُثلى للتعامل مع هذا السلوك هي الاعتراف أنه لا يمكنك جعل الطفل يفعل ما تريد، ثم عرِّف الطفلَ أنك تحتاج إلى مساعدته. أعطه خيارين أو أكثر، يمكنه المساعدة بها. (ويقدم العمود الأخير من جدول الأهداف المغلوطة أفكارًا أخرى).

وعندما يسعى الطفل للانتقام، فالرسالة المشفرة غيرُ المنطوقة هي: "أنا متألم، قدِّروا شعوري". ومن المفيد أن يتخطى الكبار سلوكَ الطفل الانتقامي، ويُظهروا إحساسهم بالطفل ومشاعره، مثل: "أعتقد

أنك متألمٌ من شيء ما". صِف للطفل ما تعتقد أنه يشعر به إن كانت لديك فكرة، أو قل: "هل تريد أن تخبرني بم تشعر؟" وهذا غالبًا ما يوقف السلوك السيء ويحسن من مزاج الطفل (ربما بعد بعض الوقت ليهدأ) ليتعامل مع المشكلة. يمكنك مثلًا ألا تُعيرَ انتباهًا لما قد يعتقده الآخرون، وتكون أكثر حزمًا، أو تحاول التصالح. (ويقدم العمود الأخير من جدول الأهداف المغلوطة أفكارًا أخرى).

أما إحساس الطفل بالنقص، فالرسالة المشفرة وراءه هي: "ثقوا بي، أروني ما يُمكنني القيام به". وهنا يحتاج الكبار إلى أن يجدوا خطوةً صغيرة يمكن للطفل أن يأخذها. وقد يعني هذا مشاركة الطفل عمل شيء ما، حتى يتمكن من عمله بنفسه. وما إن يُحقق الطفل نجاحًا صغيرًا سينسى إحساسه بالنقص. (ويقدم العمود الأخير من جدول الأهداف المغلوطة أفكارًا أخرى).

السلوك نفسه، معتقداتٌ أخرَى

يمكن للسلوك نفسه، مثل إهمال الواجبات المنزلية، أن يكون نتيجة أيٍّ من الأهداف المغلوطة الأربعة. ولأن هناك قناعة مختلفة (مع بعض الاختلافات البسيطة) لكل هدف مغلوط (حتى وإن تشابه السلوك)، فلا يُعقَل أن نستخدم الأسلوب التأديبي نفسَه لكل الأطفال.

المحاولات المفرطة لجذب الانتباه

الطفلة التي تبحث عن الانتماء من خلال جذب الانتباه، قد تعتقد: "إن أهملتُ واجباتي المنزلية، سيتتبهون لي، وسأشعر أنني مميزة". وبالتالي، فعلى الرغم من أن السلوك هو إهمال الواجب، أو الإلحاح عليك لتساعدها، فإن الرسالة المشفرة هي: "لاحظوني وأشركوني". كيف يمكن للعزلة العقابية أن تساعد الطفلةَ على الشعور بالانتماء والأهمية، ومن ثَّم تعدل سلوكها؟ مساعدة الطفلة على الشعور بالانتماء والأهمية بسيط جدًّا، حوِّل سلوكها إلى جذب الانتباه من خلال فعل شيء نافع.

يتبع "مايكل" أسلوب البكاء والشكوى ليجعل أباه وأمه يساعدانه في أداء واجباته المدرسية، وضايقهما هذا، لكنهما لم يكونا متسقيْن في ردود أفعالهما تجاهه. في بعض الأحيان، يطلبان منه أن يكف عن الشكوى، ويلحان عليه لإتمامه. وكان هذا الإلحاح والإقناع مرهقًا. ولا يقوم "مايكل" إلا بالقليل من الواجبات ويعاود الشكوى، ويعاود الأبوان الكرَّة، حتى ينتهي الطفل من الواجب وقد استُنزف الجميعُ وأصابهم الضيق والإرهاق. في أحيان أخرى، يشعر أبواه بالذنب، فربما لم يحظَ بالاهتمام الكافي. فيجلس معه أحد أبويه وينتهي به الأمر أن يقوم الوالد بأغلب الواجب. ولم تساعد أيٌّ من الطريقتين "مايكل" على أن يشعر بقدرته. فالحصول

على الاهتمام بصورة مبالغ فيها شيءٌ محبِط.

عندما عرف أبواه كيف يوجهون "مايكل" بعيدًا عن سلوكه السيء، وجعله يقوم بشيء مفيد، غيّرا سلوكهما، فغيّر "مايكل" سلوكه. يقول أحد أبويه: "ما أجمل الطريقة التي تحضّر بها مائدة الطعام! عندما تنتهي من الواجب، تعالَ أخبرني بما تحتاج إليه (ورود، أوراق، ألوان، إلخ) حتى تحضّر طاولة العشاء الجميلة بطريقتك المميزة". وإذا أراد أن يُحضّر الطاولة أولًا، يسأل الأب: "أي شيء تريد أن تبدأ به؟"

قد يقول آباء آخرون: "ستكون أنت المسؤول عن اجتماع الأسرة الليلة، عندما تنتهي من واجباتك. يا ترى كيف ستطلبنا الليلة؟" أو ممكن أن يقولوا: "ها هو جرس صغير، سأكون قريبًا، اقرع الجرس عندما تنتهي من جزء من الواجب وتريد أن تريَني إياه. ويمكنك أن تضرب الجرس ثلاث مرات. فما رأيك أن تقرر ما سيكون الثلث الأول من الواجب الذي ستقوم به قبل أن تضرب الجرس الأول؟" كن خلاقًا؛ أنت أعلم بأولادك، وكيف يمكن أن تحوّل مسار سلوكهم حتى يحصلوا على الاهتمام بطريقة مفيدة تُشعِرهم بالانتماء والأهمية.

الاستخدام الخاطئ للقوة

قد يعتقد الأطفال الساعون للانتماء من خلال القوة، أن الاستخدام الخاطئ للقوة يعني: "أنا ذو قيمة فقط إذا قررتُ ما سأفعل، أو على الأقل، عندما لا أسمح لكم بتقرير ما أفعله". يرى الأطفالُ الكبارَ

الذين يطلبون منهم السمعَ والطاعةَ كما لو أنهم يحاولون أن يسلبوهم قوَّتهم. فإرسال هؤلاء الأطفال للعزلة العقابية قد يأتي بنتائج عكسية؛ فهم في الأغلب سيقضون فترةَ العزلة العقابية في التفكير في طرق لهزيمة الكبار، حتى يتفادوا إحساس أنهم خسروا.

(والكبار الذين يصرون على الفوز في كل الصراعات مع هؤلاء الأطفال، عليهم أن يفكروا كيف سيكون وقع الخسارة على هذا الطفل).

من الأفضل أن نساعد الأطفال الساعين للقوة، على استخدام قوتهم بطريقة مفيدة ونافعة. السماح لهم باختيار الاستراحة الإيجابية عندما يكونون قد ساعدوا في تجهيزها، يعطيهم إحساسًا بالقوة والسيطرة على النفس والانتماء والأهمية. مثلًا: "هل سيفيدك أن تذهب إلى منطقة الاستراحة الإيجابية حتى تستطيع أن تقرر كيف يمكنك عمل واجبك المدرسي؟" (ونبرةُ صوتِ الكبير وأسلوبُه هنا في غاية الأهمية، فإن ظهر من نبرة صوتك أنك تريد من الطفل أن يذهب لمكان الاستراحة الإيجابية حتى يقرر ماتريده أنت، فغالبًا ما ستقابل مقاومة. لكن إن أدرك الطفل أنه أمام فرصة أن يستخدم قوته على ضبط نفسه وتصميم خطة يكون هو راضيًا عنها، حينها، سيمارس قوته بطريقة مفيدة).

هناك إمكانية أن تسأل الطفل: "ماذا لدينا في جدول مهمات الفترة المسائية؟" (تعرف على إنشاء جدول مهمات روتينية في الفصل العاشر).

حينها يستخدم الطفل قوته للنظر في الجدول (إن لم يكن قد حفظه بالفعل في ذاكرته). وهذا يُذكره باستخدامه لقوته في تحضير وكتابة هذا الجدول من قبل. من الفعال أن تعطيَ الطفلَ الخَيار: "هل تريد أن تستخدم خطتك القديمة لعمل الواجب، أم تُفضِّل كتابةَ جدول جديد وتريني إياه؟"

قد يكون الآباء الذين لا يعتقدون فعالية هذه الأساليب قد قاموا بالفعل بخلق جو من الصراع مع أطفالهم، وأصبح من الصعب القضاء عليه. ويرجع هذا لسببين:

١. لم يقرر الآباء بالفعل أن يتنازلوا عن موقع القوة، لأنهم غير مقتنعين بأن الطفل قادرٌ على القيام بها في صالحه إذا عامله والداه باحترام.

٢. إذا قرر الوالدان التنازلَ عن القوة، والإيمانَ بقدرة الطفل، قد يحتاج هذا بعضَ الوقت للطفل أن يثق في أن والديه يعنيان ما يقولان.

إذا كان السبب الأول صحيحًا، فعلى الكبار أن يعلموا أنهم مسؤولون عن صراع القوة الدائر في البيت. وإذا كان السبب الثاني صحيحًا، فعلى الكبار أن يقولوا الحقيقة. على سبيل المثال: "أنا كنتُ متحكمًا جدًّا في الماضي، وهذا قد يجعلك تشك أنني سأعاملك باحترام، وأنني سأشاركك في إيجاد الحلول، وأنني مؤمنٌ أنك قادرٌ على أن تفعل ما هو في صالحك. ومع هذا سأظل أعاملك باحترام، وسأظل أطلب مساعدتك لتعمل معي على إيجاد حلول مناسبة لي ولك، وسأظل أؤمن بك. وأتمنى أن تثق فيّ قريبًا".

الانتقام

الطفل الساعي إلى الانتقام، قد يئس من الانتماء، لكنه مؤمن أنه - على الأقل - قادرٌ على أن يجرح من حوله بالقدر الذي جرحوه به، وهو يعلم أن عدم أدائه لواجباته سيضايق أهله.

والمحزن في الانتقام، أن الطفل غالبًا ما يختار سلوكًا يجرحه ويضره هو نفسه بقدر ما يضر الكبارَ الذين يسعى لإيذائهم. والعزلة العقابية تزيد من دائرة الانتقام هذه. ويجلس الطفل في العزلة العقابية يغذي مشاعرَ الانتقام لديه، ويفكر في طرق ينتقم بها من الكبار.

الخطوة الأولى لتشجيع الطفل المجروح، هي الاعتراف بمشاعره عن طريق الإنصات الانعكاسي. وهذا ليس سهلًا إذا أخفيتَ شعورك أنت بالألم، لتدخل في دائرة الانتقام. (الغضب غالبًا ما يكون غطاءً للمشاعر المتألمة). ولكن، إذا فهمتَ الشفرة التي يعنيها سلوك طفلك، يمكنك أن تدرك مشاعرك أنت أيضًا، مما يدُلك على سبب مشاعره. وهذا ليس الوقت المناسب لتخبر ابنك بمشاعرك، فالأطفال لا يستمعون إليك إلا بعد أن تستمع أنت إليهم أولًا.

باعترافك بمشاعر طفلتك، تعزز لديها الشعور بالانتماء، وتحسن شعورها حتى تكون مستعدةً لأن تستمع إليك ولتقدم أو تقبل اعتذارًا، أو لتصلح أي خطأ ارتكبته. ويمكن للكبار أن يكونوا مثالًا حيًّا لإصلاح الأخطاء لو اعتذروا هم أولًا، حتى لو لم يقصدوا جرح

الطفل. فالأطفال متسامحون عندما يجدون اعتذارًا صادقًا، وغالبًا ما يعتذرون هم أيضًا بعد ذلك.

يكفي أن يجد الطفل تقديرًا لمشاعره (وفهمًا لها) حتى لا يشعر بعدم الانتماء ولا الرغبة في الانتقام. ويقلل كثير من الكبار من قيمة التقدير مع الطفل الراغب في الانتقام. وقد يفيد أخذ بعض الوقت والاستراحة الإيجابية لتوصيل الرسالة وللتئام الجروح. من الضروري إعطاء الطفل خيارًا إما للذهاب وحده أو معك أو مع طالب آخر. وعرفه "حين تشعر بتحسن، يمكننا أن نتكلم ونرى ما نحتاج أن نقوم به".

الشعور بالنقص

يعتقد الطفل الذي يشعر بالنقص (الاستسلام) أنه: "لن تكون لي أي قيمة، مهما فعلتُ. أنا أستسلم، اتركوني وحدي". لا يمكنني تخيل كيف يمكن لأي شخص أن يرسل هذا الطفل إلى أي وقت مستقطَع، سواء كان عزلةً عقابية أو حتى استراحة إيجابية.

يتطلب الأمر الكثيرَ من التفهم والصبر لنكون فعالين مع الأطفال. من السهل جدًّا أن نقع في فخ الاعتقاد بعدم إمكانية مساعدة الطفل. فالأطفال الذين يحاولون جذب الانتباه بأي طريقة، والأطفال الذين يشعرون بالضآلة، قد يقولون: "لا أقدر". ولكن الطفل الذي يسعى لجذب الانتباه يعلم أنه يقدر، وأنت تعلم هذا أيضًا، ولهذا قد تتضايق. لكن مع الطفل الذي يشعر بالنقص والضآلة، هو يعتقد أنه لا يقدر، وقد ينتابك الشعور باليأس والعجز نحو إمكانية تحفيزه لتغيير هذا المعتقد. هناك دائمًا إغراءٌ أن تقوم أنت بالشيء

للطفل، لكن هذا سيُعمِّق إحساسه بالعجز والنقص. والطريقة الأكثر فعالية لتشجيع الطفل هي تقسيم المهمات إلى خطوات صغيرة. والاستمرار في تبسيط المهمات حتى يقتنع أنه قادر. يمكنك أن تريَه خطوةً صغيرة جدًّا للتأكد من أنه سينجح بمفرده حتى يشعر بالنجاح وحده.

النتائج بعيدة المدى لتجاهل الأفكار الحقيقية وراء التصرفات

كثيرًا ما نتعامل مع السلوك فقط، ولا ندرك القناعة التي وراءه. وهذا يشبه إطفاء الحريق وتجاهل المُخرب المتسبب فيها. نعم، على الآباء والمعلمين أن يطفئوا الحريق، لكن لن يتوقف الحريق إلا بعد أن نتعامل مع الشخص المتسبب فيه. عليهم أن يعالجوا سوء السلوك وأن يبذلوا الجهد لفهم القناعة وراءه.

وضع الأطفال في العزلة العقابية دون التفكير في القناعات والأفكار التي أدت إلى سلوكه، قد يؤدي إلى أن يكوِّن الطفل قناعات أكثرَ سلبيةً تؤدي إلى المزيد من سوء السلوك. وتتكرر في هذا الكتاب فكرةُ أهمية النظر في الآثار بعيدة المدى لما نفعله. وإحدى الطرق الأكثر فعالية لعمل هذا هي الدخول في عالم الطفل. وإظهار الأهداف طريقةٌ ممتازة للدخول في عالم الطفل لتشخيص أهدافه المغلوطة ومساعدته على فهم سلوكه.

إظهار الأهداف

كما قلنا من قبل، الأطفال غير واعين بمعتقداتهم وأهدافهم المغلوطة. يساعدهم إظهار الأهداف على أن يعوا ما يفعلون ولماذا يفعلونه. ويساعدهم أيضًا على إيجاد طرق أكثر فعالية لتحقيق أهدافهم في الانتماء والشعور بالأهمية. لتكون فعالًا في إظهار الأهداف، عليك

أن تكون صديقًا ودودًا، وأن تكون مهتمًا فعلًا بمعرفة ما يعتقده الطفل.

في بعض الأحيان، تكون عملية إظهار الأهداف وحدها مشجعةً للطفل. فالطفل "شون" ذو الثماني سنوات - على سبيل المثال - كان طالبًا في فصل السيدة "ويليامز" الابتدائي. ولاحظت معلمته أنه ذهب للاستراحة الإيجابية عددًا من المرات في اليوم نفسه. وراجعت مشاعرها نحوه ووجدت أنها شعرت بالعجز أثناء محاولاتها أن تحفزه على التعلم. وكان هذا الدليل الأول أن "شون" كان لديه الشعور بعدم الكفاءة. فقررت السيدة "ويليامز" أن تقوم بعملية إظهار للأهداف لتتأكد من حدسها، لتتمكن من مساعدته على إدراك هدفه المغلوط، ولتعزيز علاقتهم.

عندما دخل "شون" بعد اليوم الدراسي، خلقت المعلمة جوًّا ودودًا وسألته إن كان لاحظ تكوينات السُحب الجميلة في السماء. وحاول كل منهما تخيل أشكالٍ كونتها السحب. أشارت المعلمة إلى "شون" ليرى إحدى السحب على شكل أرنب، ورأى واحدةً على شكل طائرة ورقية.

ثم قالت السيدة ويليامز: "شون، لاحظتُ أنك تُكثر من الذهاب إلى منطقة الاستراحة الإيجابية. هل تعلم لماذا تذهب هناك كثيرًا؟" قال "شون": "أحتاج أن أهدأ لأشعر بتحسن". (غالبًا ما يقول الأطفال "لا أعلم"، لكن ليس دائمًا).

عملية إظهار الأهداف

١ - اسأل الطفلَ لماذا يقوم بهذا السلوك المحدد، حتى وإن كنت تعلم أن رده سيكون في الأغلب "لا أعلم".

٢ - استأذنه في أن تخمن الأسباب. أغلب الأطفال سيوافقون إذا أظهرتَ لهم الود والاهتمام بمشاعرهم. وغالبًا ما يكون لديك تخمين عن السبب الحقيقي قبل البدء في هذه العملية، لكنك تحتاج التأكد من الطفل نفسه (إذ يمكن أن يكون الأب أو المعلم مخطئًا). واجعل الطفل يعلم أنه يمكنه أن يخبرك أنك على خطأ إن كنت كذلك، وهذا غالبًا يجذب اهتمامهم.

٣ - اسأل: "هل يمكن أن يكون...؟" لتبدأ بتوضيح كلٍّ من الأهداف المغلوطة الأربعة، كما فعلت السيدة "ويليامز".

قالت السيدة ويليامز: "قد يكون هذا هو السبب، لكني عندي فكرة أخرى. لا أعلم على وجه التحديد، لا أعلم إن كنت تحب هذا، لكن هل يمكنني التخمين؟ (من الضروري أن تقول إنك لا تعلم لكنك ستخمن، لأن هذه هي الحقيقة) ويمكنك أن تقول لي إذا كنتُ مخطئةً أم على صواب".

بدا "شون" غير متأكدٍ، لكنه قال: "أعتقد هذا".

سألته السيدة ويليامز: "هل يمكن أن يكون الذهاب إلى الاستراحة الإيجابية وسيلةً للفت انتباهي وإشغالي بك؟" وبوجه خالٍ من المشاعر،

قال شون: "لا". (من المهم ملاحظة التعبيرات مع الإجابة، إن كان "شون" قد قال "لا" مع ابتسامة على وجهه، فمن المحتمل أن تكون إجابته هي "نعم". عندما تحصل على رد فعل معاكس للرد، يمكنك أن تقول: "شون، صوتك يقول "لا"، لكن ابتسامتك تقول إنه ربما هذا هو السبب") قالت السيدة ويليامز: "هل يمكنني التخمين مرة ثانية؟" شعر "شون" بالاهتمام ووافق.

- "هل يمكن أن يكون استخدام الراحة الإيجابية وسيلةً لتُظهر أنك مسيطر ويمكنك فعل ما ترغب؟"

وقال شون: "لا"، بالتعبير نفسه على وجهه.

سألته السيدة ويليامز: "هل يمكن أنك تشعر بالألم، وتريد أن تجرح الآخرين بالذهاب إلى الاستراحة الإيجابية؟"

قال شون: "لا".

قالت المعلمة: "هل يمكنني التخمين مرة أخرى؟" ووافق "شون".

- "هل يمكن أنك تشعر أنك غير قادر على أداء الفروض وترغب في الاستسلام؟"

لمحت السيدة "ويليامز" الدموعَ في عينيه، وهمس: "لا أستطيع".

قالت السيدة ويليامز: "شون، أنا سعيدة أنني أعرف الآن ما يدور في عقلك. ويمكنني مساعدتك. فلنعمل على خطة معًا لأنني متأكدةٌ أنك تستطيع. أنت فقط تحتاج إلى مساعدة". يمكن لهذه الكلمات أن تكون شديدة التأثير على طفل يشعر بالنقص والعجز، عندما يسمعها

من مُدرسته أو والديه، ويعرف أنهم مؤمنون به وسيساعدونه (ولن يقوموا بالعمل بدلًا منه).

إن كانت السيدة "ويليامز" قد تلقت تأكيدًا أو تلميحًا (بابتسامه) على أي من أسئلة إظهار الأهداف، لم تكن لتحتاج إلى الاستمرار في الأسئلة التالية. قلنا سابقًا إن الأطفال غير واعين بقراراتهم. يمكن لإظهار الأهداف أن يأتي بالقرار للسطح، ويساعد الطفل على أن يشعر أن الآخر يفهمه. ويعطي الكبيرَ أيضًا فهمًا لكيفية المساعدة.

بصرف النظر عن الهدف، يمكنك أن تضع خطةً مع الطفل لحل المشكلة. قد تفكر في طرق مفيدة، مثلًا لجذب الاهتمام: يمكنك أن تمنح الاهتمام بصورة دورية ودون سبب، إلا أن تُظهر أنك مهتمٌّ. وللقوة: يمكنك إيجاد طرق بَناءة ليكون الطفل قويًا. للانتقام: يمكنك أن تتحدث عن المشاعر المجروحة؛ الاعتراف بالجرح غالبًا ما يكون كافيًا لإزالة الرغبة في الانتقام.

وبما أن هدف "شون" كان الاستسلام، قضت السيدة "ويليامز" وقتًا أطول معه حتى تأكدت من فهمه للعمل واستطاعته أن يؤديه بنجاح. وقالت: "لم يأخذ الأمر الكثير من الوقت، تطلب فقط أن أشجعه لدقائق، تبدو كساعات لطفل راغب في الاستسلام. في البداية أصر "شون" أنه لا يستطيع، ثم بدا أنه يقوم بالعمل فقط ليتخلص مني، وأذكر الدهشة والسعادة على وجهه أول مرة، لم يستسلم وأكمل عمله بنجاح".

الطفل ذو الإحساس المغلوط بالرغبة في الاستسلام، لا يستمتع

بالاهتمام الزائد كالطفل الراغب في جذب الاهتمام. هذا الطفل يود أن يختفي، وهذا أحد الأدلة التي قد تشير إلى رغبته في الاستسلام.

وجزء من خطة السيدة "ويليامز" و "شون" كانت أن يختار أحد زملائه في الفصل ليعمل معه، حتى يشعر بالثقة أن يعمل بمفرده. ووافق "شون" أيضًا أن يقوم بالتدريس لطفل في عام دراسي أصغر منه، احتاج مساعدة في درس كان "شون" واثقًا من نفسه فيه. وتحسن إحساس "شون" بالانتماء والأهمية، عندما تعلم أن يطلب المساعدة وأن يقدمها.

يمكن لإظهار الأهداف أن يساعد الأطفال على أن يدركوا أهدافهم المغلوطة. ويزيد هذا الإدراك من إحساسهم بالمسؤولية والقدرة على الاختيار والتغيير. ويقدم جدول أهداف السلوك المغلوطة العديد من الاقتراحات، غير الاستراحة الإيجابية، حسب أيّ من الأهداف المغلوطة الأربعة.

تدريس أهداف السلوك المغلوطة للأطفال

يتحدث الكثير من المدرسين وأولياء الأمور بانفتاح مع أطفالهم وتلاميذهم عن الأهداف المغلوطة للسلوك. فيُعلموا الأطفال أن هناك نوعًا إيجابيًّا من الاهتمام والقوة، ونوعًا عديم الفائدة. فالأطفال على الناحية عديمة الفائدة من الاهتمام والقوة، يستجيبون لطلب المساعدة حتى يحظوا بالاهتمام ويشعروا بالقوة من خلال إسهامهم الإيجابي.

أحد الأنشطة التي تُشرك الأطفال وتزيد من إدراكهم، هو العصف الذهني بالطرق عديمة الفائدة والطرق المفيدة لجذب الاهتمام. لعمل هذا، استخدم لوحةً أو ورقةً كبيرة واكتب **الاهتمام** عنوانًا في أعلاها، مع عمودين

رأسيين: واحد للاهتمام عديم الفائدة، والآخر للاهتمام المفيد. اكتب أو اجعل الطفل يكتب كل فكرة، سواء كانت مفيدةً أم عديمة الفائدة، تأتي في باله. وافعل الشيء نفسه مع القوة، أيضًا مستخدمًا عمودين: مفيد، وعديم الفائدة. ويمكن أن تعلق هذه اللوحات على الحائط للتذكير.

ويمكن للأطفال أن يفكروا أيضًا في طرق لمساعدة الشخص المجروح، وطرق لتشجيع الشخص غير الواثق من قدراته. يشعر أغلب الأطفال بالرغبة في مساعدة غيرهم، عندما يفهمون الإحباط وراء سوء السلوك، وعندما تأتي لهم فرصة المساعدة.

يمكن للأطفال أن يُذكِّروا الكبار

دخلت "مارجريت" وابنها "رود" في نقاش. انفصل والدا "رود" قريبًا، ولا يزال "رود" وأمه يحاولان التأقلم مع الوضع الجديد.

- "حان الوقت لتنظيف غرفتك والاستعداد للنوم "رود"، لديك مدرسة في الغد". قالت "مارجريت".

- "لكن يا أمي، ما زلتُ أعمل على النموذج، هل يمكن أن أسهر قليلًا؟"

قضت "مارجريت" يومًا طويلًا مليئًا بالضغط في العمل، والفواتير المطلوب منها دفعها في تزايد يفوق قدرتها على الدفع، والحوض مليء بالأطباق المتسخة. أجابت بمزيد من الضيق: "لا، قلتُ الآن، وأعني الآن".

كان إحباط "رود" يقدر إحباط أمه، وأراد أن يجرحها بكلامه: "أصبحتِ دائمةَ التذمر هذه الأيام. ليتني أذهب للإقامة مع أبي، فهو

لا يخبرني بما يجب أن أفعل، ونقضي وقتًا سعيدًا معًا. أعلم لماذا انفصل عنك؛ فمن يرغب أن يعيش مع شخص متذمر طول الوقت!"

وأُغلِقَ الباب بقوة، وسمعت "مارجريت" ابنها يضع أشياءه في حقيبةٍ بغضب. وقاومت الرغبةَ في أن تدفع الباب وترد على اتهامات ابنها المؤلمة والظالمة. عرفت أنها تحتاج إلى بعض الوقت لتهدأ، كما عرفت أن "رود" كان أيضًا يفكر وراء باب غرفته.

بعد وقت قليل، سمعت "مارجريت" البابَ يُفتح، وصوت هادئ يقول: "أمي، هل يمكننا أن نحل هذا سويًّا؟"

جلسا معًا، وتحدثا عما حدث، ولماذا، وعن الانتقام، ولماذا في بعض الأحيان نجرح من حولنا لننتقم منهم حتى لو كنا نحبهم. تحدثا عن وضعهما، وكيف يحتاجان إلى وقتٍ للتأقلم. ووضحت "مارجريت" أن الغضب في صوتها كان أكثر بسبب العمل والضغط منه، لا بسبب "رود". بينما اعتذر "رود" عما قاله مع علمه بأن هذه الكلمات ستجرح أمه. واتفق كلاهما أنهما يحتاجان إلى بعض الوقت ليهدآ وليفكرا قبل أن يتكلما.

امتلكت "مارجريت" الشجاعةَ لتطبيق مبدأ أن الأخطاء هي فعلًا فرصٌ للتعلّم، وأن نطلب مساعدة الآخرين لا أن نتجنبها. ونتعلم من هذا المثال أن هناك أوقاتًا نشعر فيها بالضيق لدرجة تجعلنا نرفض المساعدة. في هذه الأوقات، من المفيد أن نأخذ بعض الوقت لنهدأ ونشعر بتحسن.

وتعلمت "مارجريت" وابنها أن الوقت المستقطَع ليس الحل الأخير، لكنه مجرد فرصة للتفكير وللهدوء، والاستعداد للحلول المثمرة.

الفصل السادس
هل سيهتم الصغار أبدًا؟

حالةٌ للتشجيع

هل تساءلتَ يومًا إن كان هناك وقت أو عمر محدد يطيع فيه الأطفال الأوامر فحسب، دون أن تُضطر للإلحاح؟ أو هل تساءلت يومًا إن كان هناك وقت أو عمر محدد يعلمون فيه ما عليهم فعله، مرة أخرى، دون محاضرات ولا إلحاح؟ إن كان ردك بالإيجاب، فأنت لست وحدك.

أليس من المنطقي أن نتوقع من الأطفال أن يقولون: "بالطبع أمي وأبي، يسعدني أن أفعل ما تطلبونه حالًا. ولا يمكنني أن أصف لكما كم أنا ممتنٌ لكل ما تفعلونه من أجلي؟"

أهلًا بكم في أرض الأحلام!

للأسف، غالبًا لا يفعل الأطفال ما يطلبه منهم آباؤهم ومعلموهم، على الأقل ليس كل الوقت. حتى أنني لا أعرف الكثير من الكبار الذين يفعلون ما يجب عليهم فعله طوال الوقت! الكثير منا يأكل أنواعًا من الطعام، هو يعلم جيدًا أنه لا يجب أن يأكلها. ويُصدر أحكامًا على

الناس، وهو يعلم أنه لا يجب أن يفعل هذا. أو يتأخر أو يكذب كذبة بيضاء، أو يؤجل عملًا ما. رغم علمنا أنه لا يجب فِعل هذا. وكثيرًا ما لا نستجيب لطلبات أزواجنا وأقراننا، فقط بسبب.. بسبب ماذا؟

لماذا يقاوم الصغار والكبار الأوامرَ والطلبات؟

قد يعطينا فهمُ الأسباب وراء رفض الكبار لطاعة الأوامر، معرفةً أفضل عن سبب مقاومة الصغار للأوامر. وهناك عوامل أخرى للأطفال نناقشها لاحقًا. لكن دعونا أولًا ننظر في الأمور المشترَكة. عندما يطلب الزوج أو الزوجة أو الزميل منك أن تفعل شيئًا، هل تشعر بأي من التالي؟

١ – إن فعلتُ ما يطلبه، سأسمح له بالسيطرة عليّ.

٢ – لمَ أفعل ما يطلبه إذا كان مهمًا له وليس لي؟ لمَ لا يقوم به بنفسه؟

٣ – ألا يرى أنني لدي أمورًا أخرَى أقوم بها؟ ألا يرى ما أقوم به مهمًا، وحتى إن كان ما أقوم به هو الراحة؟

٤ – لمَ أفعل أي شيء يُطلب مني بنبرة الصوت هذه؟

٥ – ماذا يراني؟ عبدًا عنده!

أغلب هذه الأمور متعلقةٌ بالاحترام، غالبًا ما يشعر الكبار والصغار بعدم الاحترام عندما يُطلب منهم القيام بشيء ما. نناقش لاحقًا كيف نزيد من فرص التعاون من خلال الطلب بأسلوب محترم (وخاصةً من خلال إشراك الأطفال بطريقة محترمة). لكن أولًا علينا أن نناقش لماذا

قد لا يتعاون الأطفال، ولماذا لا يفعلون ما يعرفون أنه يجب عليهم القيام به، حتى إن كان الطلب بطريقة تحترمه.

لماذا يقاوم الأطفال؟

١ - قد لا تكون الأشياء المطلوبة منهم في أعلى قائمة أولوياتهم، أو قد لا تكون في قائمة أولوياتهم من الأساس. فهي في قائمة أولويات الكبار. فالأطفال لا يعنيهم إذا كان البيت نظيفًا، أو إذا كانت الحديقة مرتبةً، أو إذا ارتدوا ملابسهم بسرعة، أو حضروا العشاء في وقته، إلخ. غالبًا لا يرون أهميةَ الواجب المدرسي. هل يعني هذا أنه لا يجب أن يقوموا بهذه الأشياء؟ الآن ما نناقشه هو: لماذا لا يفعلون.

٢ - الأطفال في حالة مستمرة من البحث عن الذات، بعيدًا عن الكبار في حياتهم. إذًا كيف يفعلون هذا دون اختبارات بسيطة للإرادة والحدود، دون محاولة فعل عكس ما يقوله الكبار؟ وتصل هذه الحالة إلى ذروتها في سن البلوغ. لكنها تمتد بصورة أبسط خلال كل مراحل النمو. والآليون المطيعون لن يكونوا أبدًا بالغين متفردين ذوي صحة نفسية جيدة.

٣ - وبالطبع هناك هدف مغلوط عندما لا يشعر الأطفال بالانتماء. بعض الأطفال لا يطيعون الأوامر في محاولة منهم لجذب الانتباه، أو لإظهار القوة، أو الانتقام من ظُلم حقيقي أو متخيَّل، أو بسبب الإحساس بالنقص.

وغالبًا ما يكون الآباء جزءًا من المشكلة في حالة وجود أهداف سلوك مغلوطة، بينما الأطفال هم من يتلقون اللوم في الأغلب. على سبيل المثال: لم أرَ في حياتي طفلًا يسعى للقوة، دون أن يكون هناك كبيرٌ به الصفة نفسها حوله.

وظيفة الأب/الأم أو المعلم لا تنتهي

أسباب سوء السلوك هي السبب في أن نقول إن عمل الأب/ الأم والمعلم لا ينتهي. وهي أيضًا السبب في استمرارنا في استخدام الاستراحة الإيجابية وأساليب التأديب الإيجابية الأخرى مرارًا وتكرارًا. وهذه الوسائل الإيجابية هي أكثر الطرق فعالية لاستمرار تشجيع التعاون، حتى إن كان هذا التعاون لا يستمر للأبد. فالأطباق لا تظل دائمًا نظيفة، والأطفال لا يقومون دائمًا بما يعلمون أنه عليهم فعله. ويمكننا أن نغضب بسبب هذا، أو يمكننا أن نقبله ونجد طرقًا ممتعة للتربية.

عقلية الكبار ومهاراتهم

الشخص ذو العقلية المتفهمة والمتقبلة سيأتي بالسلام. ومهارات التربية والتعليم التي تعزز التعاون، تساعد الكبير والطفل/ الطالب على تحقيق نتائج إيجابية بعيدة المدى، ومنها مهارات حياتية مهمة للنجاح (أن يكون عضوًا نافعًا سعيدًا في مجتمعه)، كما تكوِّن هذه المهارات أفكاره حول الشجاعة، والثقة والكفاءة (تكوين تقدير صحي للذات). وأساس كل هذه المهارات التربوية (كما ناقشنا كثيرًا في هذا الكتاب) هو

الحنان والحزم في الوقت نفسه: الحنان لتُظهر احترامًا للطفل، والحزم لاحترام ما يجب فعله. وهذا أساس التشجيع، والتشجيع هو المفتاح.

التشجيع

وضَّحَ الفصل الخامس أن الطفل سيء التصرف هو طفلٌ محبَط، وهذا الإحباط أساسه اعتقاد الطفل (خطأً كان أم صوابًا) أنه لا ينتمي، وأنه غير مهم. ولأن سوء السلوك مصدره الإحباط، فكيف تكون العزلة العقابية لها أي معنى؟ بالطبع لا. لا تقوم العزلة العقابية إلا بإحباط الطفل أكثر، مما يزيد احتمالية السلوك السيء. وكيف يُعاقَب طفلٌ بالعزلة العقابية، إذا كان سلوكه مناسبًا لمرحلة النمو التي هو فيها (وإن لم يعجبنا) أو بسبب نقص مهاراته؟ على سبيل المثال: من الطبيعي بالنسبة لمرحلة النمو، أن يقوم الطفل في بداية سن المشي بالبكاء، لأنه لم يُطوِّر مهارات اللغة التي يستطيع من خلالها التعامل مع إحباطه. من الطبيعي بالنسبة لنموه أن يحاول الطفل في سن المشي استكشاف مخارج الكهرباء في الحوائط، وإن كنتَ قد حذّرتَه منها كثيرًا. ولهذا تكون المراقبة والإلهاء وتحويل السلوك، هو ما يناسب أكثرَ في هذه المرحلة.

ولأن الإحباط قد يكون محفزًا لسوء السلوك، فأفضل الطرق لتقليل سوء السلوك هو التشجيع: إشعارهم أنهم منتمون وأنهم مهمون. يمكن للاستراحة التأديبية الإيجابية أن تُشعِر الأطفالَ بالتشجيع، وهو مفهوم قد يصعب على الكثير من الكبار فهمه. فغالبًا ما يعتقد الكبار أنه ليس من الصائب تشجيع طفلٍ بعد أن أساء

التصرف. ففي نظرهم، التشجيع كالمكافأة أو التساهل (انظر الفصل الرابع، لتفهم لمَ الأمر ليس كذلك).

الأساليب المناسبة لكل مرحلة عمرية

قد يقول الكبار، الذين لا يؤمنون أن الطفل الذي يشعر بمشاعر إيجابية يكون سلوكه إيجابيًّا: "ممتاز! أعرف بعض المراهقين الذين قد يأخذون فكرة الشعور الجيد هذه ويهربون بها!" أظهر أحد معلمي المرحلة الثانوية قلقه نحو تشجيع طلبته على تجهيز منطقة استراحة إيجابية تُشعرهم بشعور جيد. فهو يستطيع بالفعل تخيل الصور المجنونة على الحوائط، ويسمع الموسيقى الصاخبة، ويشم رائحة دخان السجائر. وكان متأكدًا أن كثيرًا من المراهقين سيبالغ في سوء السلوك حتى يذهب لهذه الاستراحة.

وهو محقٌّ. فمرحلة النمو للبالغين والمراهقين (سن الفردية واختبار القوة الذاتية) هي أحد أسباب عدم مناسبة الاستراحة الإيجابية لهذا السن أحيانًا. إلا أن بعض مدرسي المدرسة الثانوية وجدوا أن الفكرة ناجحةٌ مع طلبتهم، كما ذكرنا في الفصل الثاني. ومفتاح نجاح الفكرة لهؤلاء المدرسين، كان أنهم قدّموا بيئةً تعليمية تَطلّع الطلبةُ لأن يكونوا جزءًا منها، واشترك الطلبة في الإعداد للاستراحة الإيجابية. وناقش الفصلُ حالات الطلبة الذين أساؤوا استخدام الاستراحة الإيجابية، وقرروا أن مَن سيُسيء استخدامها سيُحرَم منها.

تأثير الاستخدام أو الحرمان

عندما يساعد الكبار أطفالَهم على الشعور بتحسن (بالتشجيع)، يخلقون قُربًا وثقة. عندما يستطيع الأطفال الوثوق بالكبار في حياتهم، يكون لديهم دافعٌ أقل لأن يُسيؤوا السلوك، وفرصة أكبر لتعلم المهارات الإيجابية بعيدة المدى للمسئولية وضبط النفْس. عندما يكون للأطفال والكبار قاعدةٌ من الحميمية والثقة، يكون للكبار تأثيرٌ على مساعدة الأطفال في تطوير المهارات الضرورية للتحكم في سلوكهم.

> عندما يُمكن للصغار الوثوق بالكبار في حياتهم، يكون دافعهم أقلَّ لسوء السلوك، وفرصتُهم أكبرَ لتعلّم مهارات الاعتماد على الذات وضبط النفْس.

عندما يُصر الكبار على أن تظل لهم كاملُ السيطرة، وعندما يلجؤون إلى العقاب والإهانة، فإنهم يخلقون في الطفل مقاومةً وعَداءً، ويخسرون فرصةَ تكوين ثقةٍ وتركِ تأثيرٍ إيجابي.

الاستراحة الإيجابية هي بداية التعلّم

الاستراحة التأديبية الإيجابية هي مجرد خطوة أُولَى. حين يشعر الأطفال بتحسن، يكونون مستعدين لأن يتصرفوا بصورة أفضل. وحين يشعرون بالتشجيع، يكونون مستعدين لاستكشاف تبعات اختياراتهم، أو العمل على إيجاد حلول، أو إصلاح الخطأ إن أمكن.

ليس من المفيد محاولة التواصل عندما تكون أنت وطفلك في حالة غضب. (تذكر هذا: عندما يكون المخ البدائي مسيطرًا، ستكون أنت وابنك أو تلميذك غير قادرَين على التواصل العقلاني أو التعلم. تسمح الاستراحة الإيجابية بوقت للمخ العقلاني ليسيطر مرة أخرى، حتى يكون التواصل باحترام، وأن يكون حل المشكلة ممكنًا).

مقياس حرارة "جون تايلور"

في كتابه "من شخص إلى شخص"[1]، يصف "جون تايلور" نشاطًا تمثيليًّا يساعد الكبار على فهم منظور الأطفال، والشعور بالفرق بين الحميمية والثقة، والبُعد والعداء.

يلعب أحد المتطوعين الكبار دورَ الطفل، ويلعب آخَرُ دورَ الكبير. ويبدأ الاثنان وهم واقفان وجهًا لوجه، على بُعد حوالي مترًا. يقال للطفل: "كلما قال الكبير شيئًا يُشعرك بالتشجيع، اقترِب منه. وكلما قال الكبير شيئًا يُشعرك بالإحباط، ابتعد عنه. لا ترد عليه كلاميًّا". بينما يُقال للكبير: "ابدأ بعبارات عقابية لجعل الطفل يشعر بالسوء والذنب. ثم غيِّر من أسلوبك وقل عبارات إيجابية، لتساعد الطفل على أن يشعر بالتشجيع والتفهم".

وهنا مثال عند تطبيق هذه التجربة:

(1) Taylor, John. Person to Person: Awareness Techniques for Counsellors, Group Leaders, and Parent Educators. Saratoga, CA: R&E Publishers, 1984.

الكبير: "سمعتُ أنك أسأتَ التصرف في فناء المدرسة مرةً أخرَى! متى ستتعلم أن تحترم نفسك؟" (يبتعد الطفل).

الكبير: "ألا يمكنك أن تدافع عن نفسك؟" (يبتعد الطفل أكثر).

الكبير: "إذًا فلتجلس على كرسي العقاب لمدة أسبوع، ولنرَ إن كان هذا سيعلمك!" (يبتعد الطفل أكثر).

الكبير (بصوت ودود): "سمعتُ أنه كانت هناك مشكلة في فناء المدرسة، وأود أن أسمع القصة من وجهة نظرك". (يقترب الطفل).

الكبير: "أفهم لمَ أنت غاضب، أحيانًا أشعر أنا أيضًا بالشعور نفسه". (يقترب الطفل).

الكبير: "هل تود أن تفعل شيئًا لمساعدتك على الشعور بتحسن، حتى يمكنك التفكير في حل؟" (يقترب الطفل).

الكبير: "لمَ لا تقرر كم تحتاج من الوقت على كرسي السعادة، وستتيح للطفل الآخر الفرصة نفسها؟" (يقترب الطفل).

عندما توجه الكبير للطفل بأسلوب فيه اتهام، ابتعد الطفل. بمعنى آخر: فقدَ الكبير سيطرته عليه. وعندما خاطبه بأسلوب ودود ومتفهم، كان للكبير تأثير على الطفل لمساعدته في التفكير في حلول (بعد استراحة إيجابية لفترة ما).

كثيرًا ما تصبح الأمور أسوءَ قبل أن تتحسن

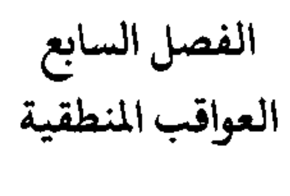
نعيش في مجتمع الوجبات السريعة، ونفترض في بعض الأحيان أننا حين نقوم بتغيير ما، سنرى نتائجَ فورية. تمت برمجتنا أن نفكر في الوقت المستقطَع على أنه عقاب على سوء السلوك، لا طريقة مشجِّعة لحل المشكلة. وتغيير الأفكار القديمة يحتاج إلى وقتٍ لتَتَغير، لنا ولأولادنا أيضًا.

يستغرق الأمر وقتًا للكبار والصغار على حدٍّ سواء، لاستيعاب أن الوقت المستقطَع قد يكون تجربةً إيجابية ومشجِّعة، وليس مجرد وسيلة أخرى للعقاب. ومن المفيد أن نُذَكِّر الأطفال بين الحين والآخر أننا لا نرغب في أن نُشعرهم بسوء، نريد أن نُشعرهم بتحسن.

لن يحصل التغيير بين ليلة وضحاها، ولكن أي فعل يساعد الطفل على تحسين سلوكه وتشجيعه وبناء شعوره بالانتماء والأهمية وضبط النفْس، يستحق الوقت والمجهود الذي يحتاج إليه.

إن اعتياد الأطفال والكبار على الاستراحة الإيجابية أمرٌ يستحق الجهد والوقت (غالبًا من ثلاثة أسابيع إلى ستة). فالتغيير لن يكون بين ليلة وضحاها، ولكن أي فعل يساعد الطفلَ على تحسين سلوكه وتشجيعه وبناء شعوره بالانتماء والأهمية وضبط النفْس، يستحق الوقت والمجهود الذي يحتاج إليه.

ربما أفضل أدوات التربية وأكثرها فعالية هي الوقائية: تشجيع الأطفال وتقدير سلوكهم الطيب وإسهامهم للأُسرة والفصل، وإشراكهم في اجتماعات الأُسرة والفصل، وتمكينهم من حل مشكلاتهم. عندما يشعر الأطفال بالتشجيع، تقل الحاجة إلى الاستراحة الإيجابية، أو أي أسلوب تربية إيجابية آخر، لأن الحاجة إلى سوء السلوك أصبحت أقل. عندما لا تُفلح أي وسيلة، ابحث عن طرقٍ لتشجيع أطفالك.



الفصل السابع
العواقب المنطقية

كثيرًا ما يسيء الناس استخدامَ فكرة العواقب المنطقية، كما يفعلون مع الوقت المستقطَع. وكما رأينا، يُنمي الأطفال مهارةً حياتية مهمة عندما يعتادون على أخذ بعض الوقت حين يشعرون بالغضب، حتى يمكنهم أن يشعروا بتحسن، ويكونوا قادرين على اتخاذ الخطوة التالية بطريقة سليمة. وفهم العواقب المنطقية لاختياراتهم وأفعالهم يُعلمهم مهارةً حياتية أخرَى.

يحدث سوء استخدام العواقب المنطقية، حين يفرض المعلمون والآباء عقابًا بدعوى أنه العاقبة المنطقية لفعلتهم، بدلًا من مساعدة الأطفال على فهم وتقييم تبعات خياراتهم. بعد أن يقضي الأطفال بعض الوقت في الاستراحة الإيجابية ليشعروا بتحسن، قد يكونون منفتحين على استكشاف تبعات خياراتهم. ولاحظ كلمة "استكشاف". والأطفال لا يقومون بالاستكشاف لأنفسهم عندما يكون الكبار مشغولين بإلقاء المحاضرات وبالعقاب.

يحدث سوء استخدام العواقب المنطقية حين يفرض المعلمون والآباء عقابًا بدعوى أنه العاقبة المنطقية لفعلتهم، بدلًا من مساعدة الأطفال على فهم وتقييم تبعات خياراتهم.

اكتشاف العواقب المنطقية للاختيارات

لم يُؤدِّ "جيك" - ذو الثماني سنوات - واجبه المنزلي. أخذ الأب منه دراجته ومنعه من الخروج من المنزل (عزلة عقابية) حتى ينتهيَ من واجباته. اعتقد الأب أن هذه هي العاقبة المنطقية لعدم أدائه الواجب. وجلس "جيك" في غرفته يفكر كيف لا يؤدي الواجب، أو كيف يقوم بأقل القليل الذي سيقبله الأب حتى يتعادل معه وينتقم منه. وبالتأكيد لن يُقدِّم أفضل ما لديه في هذا الواجب.

لم تُؤدِّ "إيما" - ذات الستة عشر عامًا - واجباتها المدرسية، فطلب أبوها منها موعدًا ليتحدث معها، وسألها: "أي وقت يناسبك أكثر لنتحدث قليلًا، السادسة والنصف أم السابعة مساء اليوم؟" (سمح لـ "إيما" باختيار الوقت، لإعطائها إحساسًا بالقوة، مما يخلق لديها شعورًا بالتعاون، بدلًا من الدفاعية. ويتيح الانتظارُ بعض الوقت قبل المناقشة للكبير وللصغير، بعض الوقت للهدوء بدلًا من الهجوم والدفاعية التي غالبًا ما تحدث عندما تنبع المناقشة من الغضب. ظنت "إيما" أنها تعلم ما سيحدث، واختارت السادسة والنصف حتى تنتهي سريعًا من المناقشة. اندهشت "إيما" في السادسة والنصف عندما سألها أبوها: "أتساءل هل

تحبين نفسك كما أحبك أنا؟" ضحكت "إيما" وقالت: "عما تتحدث يا أبي؟" قال الوالد: "أردتُ فقط أن تعلمي كم أحبك. ولهذا يهمني ما هو في صالحك. وتساءلتُ إذا كنتِ تحبين نفسك بالقدر نفسه، وإذا كنتِ تريدين ما هو في صالحك". شعرت "إيما" بالشك. - "هل هذا أسلوبك في جعلي أؤدي الواجب المدرسي؟"

أجاب الأب: "لماذا أُقنعك بعمل الواجب إذا كنتِ أنتِ غير مقتنعة بفائدته لك؟ كلانا يعلم أنه لا يمكنني إجبارك على شيء لا تريدين القيام به. ومع هذا، أنا مستعد لمساعدتك على اكتشاف ما في صالحك، ومستعد لمساعدتك في عمل خطة تناسبك لتحقيق الأفضل لك".

قالت "إيما": "حسنًا يا أبي، سأقوم بواجبي". (عندما دعا الأب "إيما" إلى مناقشة المشكلة بدلًا من إلقاء المحاضرات والعقاب، والذي ستقاومه بالطبع، وتكرهه وتثور ضده، عرفت "إيما" على الفور أن أداء الواجب سيكون في صالحها).

ومع هذا، لم يكن هذا كافيًا لإرضاء الأب، الذي كان رده: "حبيبتي، لن يجدي أن أُضطر إلى تذكيرك بهذا طوال الوقت، فهذا يجعلنا في صراع دائم. لا أريد أن نقضيَ وقتنا معًا هكذا. لَمْ تكوني لتوافقي على عمل الواجب إن لم تؤمني أنه في صالحك. ما رأيك أن نقوم بخطوة؟ قد يفيدك أن يكون لكِ برنامجٌ مسائي يومي يتضمن أفضل وقت لكِ لعمل الواجب، وقتٌ مناسب لكِ، ولن يجعلني أُضطر للتدخل. يمكنك أن تريني البرنامج الذي ستعديه مساء الغد. أنا مؤمن بكِ وأثق أنكِ ستعرفين الخطة المناسبة لكِ".

وافقت "إيما". ومساء اليوم التالي، أرت أباها برنامجها (أدناه).

قال الأب: "تبدو خطة جيدة. والآن يمكن لهذا البرنامج أن يكون هو المدير لا أنا. وأعتقد أن هذا النظام سيفيدك طوال حياتك".

٣,٣٠ - ٤ م	راحة
٤ - ٤,٣٠ م	مكالمة تلفونية لكيم
٤,٣٠ - ٥,٣٠ م	عمل الواجب
٥,٣٠ - ٦ م	المساعدة في تحضير العشاء
٧ - ٨ م	مشاهدة التلفزيون

لماذا لا يتعاون الأطفال

لا يعتقد الكثير من الآباء أن أولادهم سيكونون متعاونين كـ "إيما". إن وضع هؤلاء الآباء نظامًا قائمًا على صراع القوة مع أبنائهم، بدلًا من إرشاد أطفالهم لكيفية استخدام قوتهم بطرق مفيدة، سيكونون على حق، فالأطفال غالبًا لن يتعاونوا. وما يعنيه الآباء غالبًا بكلمة التعاون هو: "افعل ما أقوله لك". وهذا التعريف لا يدعو إلى التعاون، بل يدعو إلى التمرد.

> عندما لا يتعاون الأطفال، فربما لم يخلق الكبار بيئة تُشرك الأطفال في عمل الخطط والإرشادات والبحث عن الحلول. الكثير من الأطفال تدربوا أكثر على حماية ذواتهم من خلال المقاومة والتمرد، وليس من خلال ضبط النفس والتعاون.

اعتادت "إيما" على أن يلقي أبواها بمسؤولية تصرفاتها على عاتقها. قضى أبواها ساعات عديدة في اجتماعات أُسرية يبحثون فيها عن حلول للمشكلات. واشتركت "إيما" في عمل برنامج يومي (لوقت النوم، والصباح، والواجبات) منذ أن كان عمرها عامين. وبالرغم من أن أبويها أقاما هذا النظام من البداية، فليس الوقت متأخرًا لتبدأ. ولكنه من المفيد أن تعرف لمَ قد تكون هناك بعض المقاومة إذا بدأت متأخرًا.

استكشاف العواقب المنطقية، من خلال الأسئلة بـ "ماذا" و "كيف"

إن مساعدة الأطفال على فهم عواقب اختياراتهم هي أحد دروس الحياة المهمة. قد يتطلب هذا أحيانًا سلسلةً من الأسئلة بـ "ماذا" و "كيف"، لمساعدة الأطفال على استخدام قدراتهم في التفكير لاستكشاف العواقب. وفي أوقات أخرى، يمكن لسؤال واحد أن يكون كافيًا. ومع هذا، لن يكون السؤال بـ "ماذا" و "كيف" ذا فائدة إذا كان الهدف منه هو جعل الأطفال يرددون الكلام الموجود في عقلك أنت. الهدف هو مساعدتهم على استكشاف عواقب قراراتهم بأنفسهم.

كثيرًا ما ساعد والدا "إيما" ابنتهما على استكشاف عواقب اختياراتها عن طريق سؤالها "ماذا حدث؟ كيف كان شعورها نحو ما حدث؟ ماذا تعلمت؟ كيف يمكنها استخدام ما تعلمته في المستقبل؟ وما الأفكار التي لديها لحل المشكلة الآن؟ وما إلى ذلك.." لا يطرحان هذه الأسئلة عندما يكونان هما وابنتهما في حالة ضيق، لأنهم علِموا أن وقت الصراع (عندما يفقد الناس الرؤيةَ الواضحة والتفكير العقلاني)

ليس الوقت الأفضل للتركيز على التعلم وعلى الحلول. وغالبًا ما يستخدمان الاستراحةَ الإيجابية، لينتظرا حتى يكون الجميع في حالة مزاجية أكثر موضوعية. أحيانًا يذهب كل منهم في منطقة الاستراحة الإيجابية الخاصة به، وفي أحيان أخرى، يذهبون معًا. في بعض الأحيان قد يقررون مناقشةَ المشكلة في اجتماع الأُسرة. ويكون الانتظار للاجتماع التالي فرصةً ليهدأ الجميع.

عندما رفض الطفل "رايلي" ذو الأربع سنوات أن يرتب المائدة، انحنت أمه لتصل إلى مستوى عينيه، وسألت: "على ماذا سنأكل إذًا؟" فكر "رايلي" وقال: "حسنًا". دعا هذا السؤال البسيط "رايلي" إلى أن يفكر جيدًا ويختار التعاون. قد لا يكون رد فعل طفل آخر (أو حتى "رايلي" نفسه إذا كان أكبر سنًّا) متشابهًا، ولهذا يحتاج الأبوان إلى العديد من أدوات التربية الإيجابية.

عندما يستخدم الآباء والمعلمون العواقبَ المنطقية لإخفاء العقاب، يدعون الأطفال إلى المقاومة والتمرد أو استخدام الحيلة، أو النظرة الدونية للنفْس، بدلًا من الاستكشاف. الحفاظ على الكرامة والاحترام ضروريٌّ ليكون استخدام العواقب المنطقية فعّالًا.

الكرامة والاحترام

لجميع البشر (والأطفال أيضًا بشر) الحق في المعاملة باحترام وكرامة، حتى وهم يدفعون ثمن اختياراتهم. سيعترف أغلبنا أن أخطاءنا واختياراتنا الخاطئة، غالبًا ما ستعلمنا الدروس الأعظم في

حياتنا. ومفهوم العواقب المنطقية كنوع من التأديب وليس العقاب، يتيح للطفل أن يتعلم من أخطائه في بيئة مشجِّعة ومحمية.

لجميع البشر (والأطفال أيضًا بشر) الحق في المعاملة باحترام وكرامة، حتى وهم يدفعون ثمن اختياراتهم.

حان الوقت لنتوقف عن إساءة استخدام العواقب المنطقية. عندما نفتقد الاحترام والكرامة، تصبح العواقب المنطقية مجرد نوع آخر من العقاب، غالبًا ما يشتمل على الإهانة وإلقاء المحاضرات والتقليل من شأن الطفل. تحتاج العواقب المنطقية إلى أن تُدَعَّم بالكرامة والاحترام. تُعد الاستراحة الإيجابية عاقبةً منطقية، عندما نستخدمها بهذه الشروط، وعندما تُستخدم مع فلسفة الصفات الثلاث للعواقب المنطقية:

الصفات الثلاث للعواقب المنطقية

تساعد الصفات الثلاث للعواقب المنطقية الآباءَ والمعلمين على استخدام العواقب المنطقية بطريقة مناسبة وإيجابية.

١ - مرتبطة: على العاقبة أن تكون مرتبطةً بصورة واضحة بالسلوك.

٢ - محترمة: على العاقبة أن تُفرَض على الطفل بطريقة محترمة، دون غضب أو استخدام للقوة أو إهانة.

٣ - منطقية: على العاقبة أن تبدو منطقيةً للطفل وللكبير على حدٍّ سواء.



تتحول العواقب المنطقية إلى عقاب عندما تفقد أيًا من الصفات الثلاث. وتصبح الاستراحة الإيجابية غير مرتبطة وغير محترمة وغير منطقية، عندما تُستخدم كعقاب.

مرتبطة

لا تكون الاستراحة الإيجابية مرتبطةً إلا عندما يفهم الأطفال كيف يمكن للمشاعر السلبية أن تؤثر على السلوك. عليهم أن يَعرِفوا أن الاستراحة الإيجابية يمكنها أن تسمح لهم أن يهدؤوا، وأن يشعروا بتحسن، حتى يسلكوا سلوكًا أفضل. لا تكون الاستراحة الإيجابية ذاتَ ارتباط بالموقف، عندما يراها الطفل عقابًا على سوء سلوكه.

محترمة

تكون الاستراحة الإيجابية محترمةً عندما يدرك الأطفال أن هدفها هو المساعدة وليس العقاب. وتكون محترمةً عندما تثير عند الطفل شعورًا بالكرامة والاحترام. قد يكون من الصعب ضمان وجود الاحترام والكرامة في جميع الأوقات، لكنه ضروري، ويمكن تحقيقه عندما يكون للكبير نبرةُ صوتٍ وأسلوبٌ يعكس قناعته أن الاستراحة الإيجابية فرصةٌ لتحسين الشعور، والعمل على حل المشكلة. وتكون الاستراحة الإيجابية محترمةً عندما يختارها الطفل لمعرفته أنها ستساعده. ولا تكون الاستراحة الإيجابية محترمةً عندما يُضيف لها الكبار محاضراتٍ من اللوم والألم وإشعارِ الطفل بالعار.

منطقية

تكون الاستراحة الإيجابية منطقيةً فقط عندما يكون هدفها منطقيًّا، تساعد الأطفال (و/ أو الكبار) على أن يهدؤوا، حتى يمكنهم التفكير والتصرف بعقلانية. وعامل مهم آخر لضمان منطقية الاستراحة الإيجابية، هو أن تساعد الأطفال على أن يشعروا بقيمتها بأنفسهم. سيشعر الأطفال بقيمة الاستراحة الإيجابية عندما يشتركون في الإعداد المسبق لها (كالمساعدة في تجهيز منطقة الاستراحة الإيجابية، كما ناقشنا في الفصل الثاني).

حزمٌ وحنانٌ في الوقت نفسه

قد يبدو غريبًا أن نقول إنه يمكننا أن نعرض على الطفل عواقبَ أفعاله بأسلوب حازم وحنون في الوقت نفسه، ليس مُهينًا وحازمًا ولا غاضبًا وحازمًا. الأب (أو الأم) الغاضب والمُهين سيقول: "أنت معاقَب لمدة نصف ساعة! اكتب خمسين جملةً تتحدث فيها عن سلوكك السيء". بينما يقول الأب أو المعلم الحازم والحنون: "أرى أنك في حالة مزاجية سيئة تمنعك من التصرف باحترام. قد يساعدك أخذُ بعض الوقت للاستراحة الإيجابية أن تشعر بتحسُّن. يمكنك أن تُقرر متى ستحل هذه المشكلة". الحنان يدعو للتعاون. بينما يدعو العقاب للكُره والتمرد. كثيرًا ما لا يفكر الكبار في العواقب بعيدة المدى لما يقولون وما يفعلون.

تذكر الهدف من العواقب المنطقية

يستخدم الآباء والمعلمون العواقبَ المنطقية آملين أن يُغيِّر الأطفال سلوكهم ويُحسِّنوه إذا فهموا العواقب. وهذا الهدف لا يتحقق عندما يُسيء الكبار استخدام الوقت المستقطَع بطريقة عقابية، ويُسَمونه عاقبةً منطقية. ويصبح الوقت المستقطع والعواقب المنطقية أسلوبين للعقاب، عندما يكون التركيز على الماضي وليس المستقبل. بمعنى آخر، عندما يُستخدم الوقت المستقطع لجعل الأطفال يدفعون ثمن ما فعلوا، بدلًا من مساعدتهم على الشعور بتحسن حتى يستطيعوا أن يتصرفوا بطريقة أفضل، فإنه لا يُستخدم حينها بطريقة صحيحة. يمكن للكبار تحقيق أهدافهم في مساعدة الأطفال لفهم عواقب اختياراتهم وسلوكهم، عندما يدعون الأطفال لاستكشاف العواقب بأنفسهم.

استخدام خاطئ آخر للعواقب المنطقية

إن تحويل العواقب المنطقية إلى عقاب هو فقط أحد المخاطر. وخطرٌ آخر، هو الاعتقاد أن على العواقب المنطقية يمكن أن تُطبَّق على كل تصرف خاطئ يرتكبه الطفل (أو الاعتقاد أن الوقت المستقطع هو العاقبة المنطقية لكل تصرف خاطئ). إذا وجدت نفسك تفعل هذا، ألقِ نظرةً على جدول أهداف السلوك المغلوطة في الفصل الخامس. ستلاحِظ عددًا من ردود الأفعال الممكنة للسلوك المغلوط. ونشرح بالتفصيل في هذا الكتاب، وفي كتب "التربية الإيجابية" الأخرى، المزيد من الاقتراحات لتجنب سوء استخدام العواقب المنطقية.

للوردة (العاقبة المنطقية) رائحةٌ أجمل (أكثر فعالية) إن كان لها اسمٌ آخر!

وجد الكثير من الكبار أنهم يستخدمون العواقب المنطقية بفعالية عندما يُطلقون عليها اسمًا آخر. كما أشرنا من قبل في هذا الفصل، تأتي العواقب المنطقية بأقصى فائدة عندما يتعلم الأطفال من اختياراتهم (حتى إن كانت خاطئة) من خلال الاستكشاف. ومع هذا، هناك أوقات يمكن أن يفرض الآباء فيها العواقبَ المنطقية. وتظهر النوايا الحقيقية، وهي تجنب العقاب، عندما نُعطي العواقب اسمًا آخر، اسمًا يشير إلى ما سيفعله الكبار.

خمس عواقب منطقية بأسماء أخرَى:
١ – قرر ماذا ستفعل.
٢ – نفذ قرارك بتصرفات حنونة وحازمة.
٣ – أغلق فمك وتصرف.
٤ – إذا قلت شيئًا، اعنِهِ، وإذا كنت تعنيه، قُلْهُ مرةً واحدة فقط.
٥ – الأقل أكثر.

قرر ماذا ستفعل

بدلًا من أن تقرر ما ستحاول أن تجعل الطفل يفعله، قرر ما ستفعله أنت. إن تحديد ما ستفعله أنت أسلوبٌ ممتاز لتأخذ أنت بعض الوقت للاستراحة الإيجابية، بدلًا من رد الفعل والانغماس في الصراع. على

سبيل المثال: قد يرفض المعلم أن يستمر في الشرح والطلبة غير هادئين. يجد الكثير من المدرسين أن أخذ بعض الوقت للسكوت، بحزم وحنان، غالبًا ما يجذب انتباه الطلبة أكثرَ من الصراخ وإلقاء المحاضرات. عندما ينبع تصرفك من الحنان والحزم معًا، يصبح عاقبةً منطقية على الطفل مواجهتها. وتحديد ما ستقوم به هو أسلوب ممتاز لأنْ تأخذ أنت بعض الوقت للاستراحة الإيجابية، بدلًا من رد الفعل والدخول في صراع.

على سبيل المثال: عندما يتصرف الطفل بعصبية وجنون في المتجر، خذ يده بحنان وحزم، وغادر المتجر. اذهب واجلس في السيارة وابدأ في قراءة كتاب بهدوء. (ويا لها من استراحة إيجابية لك!) تذكر أن المحاضرات تدعو للمقاومة والجدال. إن أردتَ أن تقول أي شيء، يمكن أن تقول: "سنعود للمتجر عندما تكون مستعدًّا". يبدو أن الأطفال الصغار يستجيبون أسرع لأسلوب الحنان والحزم، أكثر من الكلام. والجلوس في السيارة قد يعطِي طفلك أيضًا استراحةً إيجابية ليخرج من حالة هياجه، بعيدًا عن نظرات الناس، حتى يكون مستعدًّا لأن يكون محترمًا في العلن مرةً أخرَى. (في هذه الحالة، الاستراحة إيجابيةٌ حتى ولو لم يطلبها الطفل، لأنك سمحت له بطريقة محترمة أن يشعر بما يشعر به دون عقاب أو محاضرات، وهو تصرف يحترم الآخرين أيضًا، لأنه لم يجبرهم على الاستماع لهذا).

كما في مثال آخر، عندما يبدأ الأطفال في البكاء والصراخ غير المبرر، اترك الغرفة. (مرةً أخرى تأخذ استراحةً بدلًا من رد الفعل).

في ظروف أخرى، يمكنك أن تقول: "سأقرأ قصةً عندما تكونون جميعًا جاهزين للنوم"، "لن أطبخ إلا في مطبخ نظيف"، "سأستمع عندما تكون مستعدًّا لاستخدام الكلمات"، "لن تتحرك السيارة إلا عندما يربط جميع الركاب الأحزمة".

تحديد ما ستقوم به هو أسلوبٌ ممتاز لأن تأخذ أنت بعض الوقت للاستراحة الإيجابية، بدلًا من رد الفعل والدخول في صراع.

نفِّذ قرارك بتصرفات حنونة وحازمة

إن المتابعة بفعل حنون وحازم جزءٌ من تحديد ما ستقوم به. ومرةً أخرَى: حنون وحازم. وليس من الحنان ولا الحزم أن تجلس على كرسي وتصرخَ في وجه طفلٍ ليتوقف عن فعل شيء ما. عندما لا تفعل شيئًا سوى الصراخ، ولا فعل، غالبًا ما لا يُصدق الأطفال ما تقول. ولا يستجيب الأطفال إلا عندما تتوقف وتتصرف (غالبًا بالمزيد من الغضب)، ليس لأنهم يسمعونك، لكن لأنهم خائفين. لمَ لا نتجنب الصراخ والغضب ونبدأ في عمل ما يأتي بنتيجة؟ نفِّذ قرارك بحنان وحزم.

كان الأب يجلس على كرسيه يقرأ الجريدة. قال لابنيْه "رون" و "جاك" أن يجمعا ألعابهما ويستعدا للنوم. تجاهل الولدان الأبَ واستمرا في اللعب بألعابهما. في غضون خمس دقائق ارتفع صوتُ الأب: "قلتُ لكما أن تجمعا ألعابكما وتذهبا للنوم". قال الولدان: "حسنًا"، لكنهما استمرا في اللعب. أخيرًا، ترك الأب كرسيه وضربهما على مؤخرتيهما،

وصرخ: "لِمَ لا تستمعان أبدًا لما أقول؟ أنا تعبتُ من هذا، اذهبا للفِراش دون حكاية قبل النوم، وسألقي بهذه اللّعب في القمامة". استخدم الأب مهارات تربية غير فعالة، ثم عاقب الأولادَ عندما لم تُفلح هذه المهارات. الطفلان يبكيان والأب غاضب، طريقةٌ غير لطيفة لإنهاء اليوم!

مشهد مماثل حدث في بيت الجار. كان "كيني" و"جيبسون" يلعبان بألعابهما عندما حان وقت النوم. ترك الأب كرسيه وجلس على الأرض مع أطفاله، وقال: "من يعرف كم الوقت الآن؟" لم يشعر الأولادُ أنه يمكنهما تجاهل الأب، لأنه كان قريبًا جدًّا منهما، وكان يكلمهما باحترام ويدعوهما للحوار. نظر أحد الولدين في ساعته وقال: "السابعة والنصف"، فسأل الأب: "وماذا قررنا أن نفعل في السابعة والنصف حسب البرنامج المسائي الذي وضعناه؟" قال الطفلان معًا: "وقت جمع اللُّعب". وبدآ بالفعل. وكانا يتطلعان للجزء التالي من البرنامج، وهو لعب مباراة مصارعة مع والدهما لمدة خمس دقائق قبل الاستحمام.

حتى بعدما يقوم الأطفال باتفاقيات مسبقة، وحتى إن ساعدوا في كتابة البرنامج مع الكبار، تظل المتابعة الحنونة والحازمة من الكبار أفضلَ طريقة لتشجيع التعاون. وكما قلتُ من قبل: لا يأتي الصراخ والعقاب إلا بالتمرد.

حتى بعدما يقوم الأطفال باتفاقيات مسبقة، وحتى إن ساعدوا في كتابة البرنامج مع الكبار، تظل المتابعة الحنونة والحازمة من الكبار أفضلَ طريقة لتشجيع التعاون.

استمرت الطفلة "ميلاني" ذات العامين والنصف، في ضرب أخيها "سكوتي" ذي العام الواحد. قبل أن تحضر الأم فصولَ التربية، دائمًا ما كانت تهددها بالضرب وبالعزلة العقابية. وضحكت أُمُّ "ميلاني" حين أظهرت مدربةُ التربية رسمًا لأب يضرب أولاده ويقول: "سأعلمكم ألا تضربوا الآخرين"! لكنها شعرت برغبة في البكاء عندما أدركت ما كانت تفعل بـ "ميلاني". ولكن أعطتها المدربةُ الأملَ عن طريق تقديم اقتراحات لها.

في الليلة التالية، أعطت "ميلاني" أمَّها الفرصةَ لممارسة ما تعلمت. ضربت "ميلاني" "سكوتي" على ظهره وأوقعته على الأرض بلا مبرر. حملت الأمُّ "ميلاني" وعانقتها. كان "سكوتي" لا يزال يبكي، لكن الأم علمت أنها كانت تقوم بما سيعفي "سكوتي" من الكثير من الألم في المستقبل. همست الأم في أُذن ابنتها: "كيف يمكننا أن نُشعِر "سكوت" بتحسُّن؟" ردت الطفلة: "لا أعلم". قالت الأم: "هل تظنين أنه سيحب أن نعانقه؟" وافقت "ميلاني". قالت الأم: "هل تحبي أن تعانقيه بنفسك أم نعانقه معًا؟" قالت ميلاني: "معًا". فحملت الأمُّ الطفلَ على الساق الأخرَى وتعانقوا جميعًا. تفادت الأم المحاضرات والتأنيب. علمت أنه عندما تكون هي مثال الحب، ستكون أقوى تأثيرًا على المدى البعيد.

في اليوم التالي، احتضنت "ميلاني" أخاها بقوة لدرجة أبكته مرة أخرى. احتضنت الأم "ميلاني" برفق، وقالت لها: "هل نأخذ "سكوت" معنا في العناق الرقيق؟" وافقت "ميلاني"، وأوضحت لها

الأم كيف تعانقه برفق. واستمر الأب والأم في لعب دور القدوة في السلوك المحب والرقيق كلما تعاملت "ميلاني" بعنف مع "سكوت"، وفي غضون أسابيع كانت "ميلاني" قد توقفت عن إيذاء أخيها.

كما تبين هذه الأمثلة، التصرفات الحنونة والحازمة فعالة أكثر من الصراخ والعقاب.

أغلق فمك وتصرف

إن الصمت والتصرف جزءٌ من تحديد ما ستفعل ومتابعته. يجد العديد من الآباء والمعلمين صعوبةً في مقاومة الرغبة في إلقاء المحاضرات والتأنيب والعقاب. يبدو لهم أنهم لو لم يفعلوا شيئًا لِوقف السلوك السيء، سيتركون الطفلَ يُفلت بفعلته دون عقاب. كما يخاف الكبار من أن يكون الحنان مع الطفل بعد سوء تصرفه تعزيزًا للتصرف المرفوض. وتعتمد هذه المخاوف على تفكير قصير المدى. كما قلتُ من قبل: العقاب يوقف السلوك للحظة، لكن ما هو المثال المرجو من الطفل التعلم منه؟ ماذا يتعلم الطفل للمستقبل؟

يتعلم الأبناء ما يعيشونه (الأمثلة التي يرونها بأعينهم). التصرفات الحنونة هي أفضل مثال يمكنك أن تعطيه لأبنائك، أحيانًا دون أن تتكلم.

غالبًا ما لا يستمع الأطفال مطلقًا للمحاضرات ولا للتأنيب. لا يسمع هذا الكلام سوى الأب أو الأم. العقاب يستدعي التمردَ

والانتقام والثورة على المدى البعيد. لكن على الرغم من أن المتابعة بحنان وحزم قد لا يأتي بنتائج إيجابية سريعة، إلا إن العقاب لا يأتي بنتائج أيضًا، على عكس ما يظن الآباء. يتعلم الأبناء ما يعيشونه (الأمثلة التي يرونها بأعينهم). التصرفات الحنونة هي أفضل مثال يمكنك أن تُعطيه لأبنائك، أحيانًا دون أن تتكلم.

عندما تكون في المتنزه وحان وقت الذهاب للبيت، ولم يستجب الأطفال لطلب الدخول للسيارة بأسلوب حنون وحازم، لا تتكلم، خذهم من أيديهم، واتجه إلى السيارة. إن بدؤوا في الصراخ والعصبية وأنتم في المتجر لشراء البقالة، لا تتكلم، فقط خذهم من أيديهم إلى السيارة. لا تتفوه بكلمة. وارجع للمتجر عندما يهدؤون.

إذا قلتَ شيئًا، اعنِه، وإذا كنت تَعنيه، نَفِّذه

إن قول ما تعنيه، وتنفيذ ما تقوله امتدادٌ أو تطوير لفكرة المتابعة بحنان وحزم دون كلام. (كما ترى، يمكن للعديد من هذه الأدوات أن تستخدم معًا أو بالتبادل حسب الظرف).

عندما يترك أطفالك الفِراش في وقت النوم، خذهم من أيديهم بحنان وحزم واتجه إلى الفِراش مرةً أخرَى. يمكنك تقبيلهم على الخد مثلًا بينما تضعهم في فراشهم، لكن لا تتكلم. كرر هذا حتى يعلموا أنه عندما تقول إنه وقت النوم، فأنت تعني ذلك، وإذا كنتَ تعنيه فإنك لا ترجع في كلامك.

عندما قلتَ لأطفالك أنك لن تقود السيارة وهم يتعاركون، اركن السيارة على جانب الطريق عندما يبدؤون في العراك. لا تتكلم ولا تُلقِ محاضرات. ابدأ في قراءة مجلة حتى يتوقفوا. كرر هذا الأسلوب حتى يفهموا أنك تعني ما تقول وأنك لن ترجع عن قرارك، ومع الحزم والحنان في الوقت نفسه.

الأقل أكثر

لتكون فعالًا تذكَّر شيئين:

١ - الأقل أكثر. كلما تكلمتَ أقل، أصبحتَ مؤثرًا أكثر.

٢ - دع أفعالَك تتكلم عنك.

هذه الأدوات الخمس كلها كلمات مختلفة للعواقب المنطقية، إلا إنه من الصعب أن يُساء استخدامها كالعقاب. بالطبع، يمكن إساءة استخدام أي شيء إذا لم تفهم المفهوم الرئيسي وراءه.

الشعور وراء ما تفعل، أهم مما تفعل

الشعور وراء ما نفعل يُحدث كل الاختلاف بالنسبة للوقت المستقطع، وما إذا كان سيُعَد عقابًا أو عاقبةً، ما إذا كان مُشجِّعًا أو مُحبِطًا، ما إذا كان فعالًا أو غير فعَّال للأطفال على المدى البعيد.

قالت إحدى الأمهات إن الوقت المستقطع لا ينفع معها على الإطلاق. كان أسلوبها في استخدام الوقت المستقطع هو حبس طفلها الصغير، الذي ما زال يتعلم المشي، في كرسي العقاب مع منبه وقت لحساب دقيقة عن كل

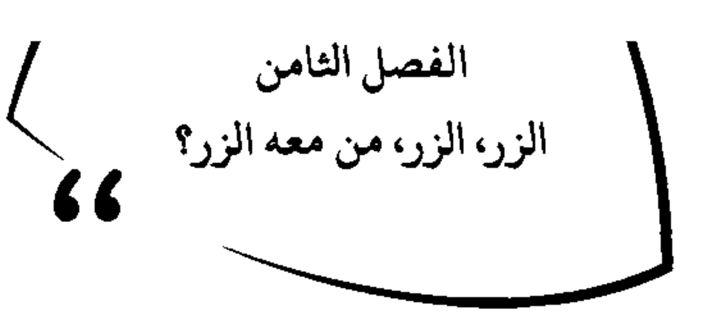
عام من عمره. وكان ابنها الغاضب من حبسه يلجأ إلى إلقاء كل ما تصل إليه يداه على أمه، ومحاولة التحرر من الكرسي.

لاحظت الأم تحسنًا واضحًا عندما سألته باحترام بعد ذلك عندما أخطأ: "هل تحب أن تذهب إلى مكان الشعور الجيد بنفسك، أم تُفضل أن أذهب معك؟ يمكنك مغادرة المكان عندما تكون جاهزًا لأن تتصرف بطريقة مناسبة". وانتهى صراع القوة، لأنها لم تصبح طرفًا فيه. وأصبح الوقت المستقطع أسلوبًا فعالًا للأم وللطفل ليصبحوا بحال أفضل.

وَجدَت إحدى المدارس أن السبب الرئيسي وراء جو المدرسة السلبي كان بسبب العاملين فيها، الذين يفرضون عواقب منطقية باستخدام أساليب مُهينة ومُحبِطة، مثل: "اجلس على كرسي العقاب وفكر كم كنتَ عديم الاحترام. فقدتَ فرصة اللعب في فناء المدرسة لمدة يومين".

وجدت المدرسة أن المناخ العام فيها تغير عندما استخدموا الاستراحة الإيجابية باحترام وكرامة، مثل: "يحزنني أنك لا تشعر بشعور طيب يجعلك تحترم نفسك والآخرين. يمكنك أن تجلس على كرسي الشعور الجيد حتى تشعر بتحسن، ويمكنك الانضمام إلينا حين تكون مستعدًّا".

وللمرة الألف نكرر: الأطفال يتصرفون بطريقة جيدة حين يشعرون بمشاعر إيجابية. عندما يتذكر الكبار هذا سيتوقفون عن الاستخدام الخاطئ للعواقب المنطقية وللوقت المستقطع.



الاستراحة الإيجابية للكبار

كلنا لدينا أزرار، والأطفال يعرفون ما هي وكيف يضغطون عليها. عندما يضغط شخص ما على أزرارنا، نتحول إلى المخ البدائي (الكر أو الفر) ونفقد السيطرة على أعصابنا. تتبخر كل خبراتنا ومعارفنا في الهواء. في هذه الحالة المزاجية، لا نتذكر أن نستخدم الاستراحة الإيجابية أو أيًا من أدوات التربية الإيجابية الأُخرى. نُصاب بالجنون، مما يجعل الأطفال يدخلون في مشاعر المخ البدائي ويتصرفون هم أيضًا بأسلوب الكر والفر. وندخل جميعًا أرض المعركة. ويبدو أن الصراع بين الأطفال والكبار كالوباء.

ما العمل؟

أتمنى أن تساعدك الخطوات التالية على إدراك ما تفعل، بصورة أسرع، حتى يمكنك أن تأخذ بعض الوقت لنفسك للاستراحة والشعور بتحسن، حتى يمكنك التواصل مع قشرة المخ الخارجية

والتصرف بعقلانية. فإذا كنا نتوقع من الأطفال أن يُحسنوا التصرف، ألن يكون من اللطيف أن نفعل ذلك نحن أولًا؟

التصرف الأول هو أن نسامح أنفسنا (تذكر أن الأخطاء فرصٌ عظيمة للتعلم)، ثم نأتي بخطة لنتصرف بطريقة أحسن. وستكون مثالًا رائعًا لأطفالك، الذين أمامهم الكثير من الأخطاء ليرتكبوها خلال حياتهم.

> فإذا كنا نتوقع من الأطفال أن يُحسنوا التصرف، ألن يكون من اللطيف أن نفعل ذلك نحن أولًا؟

الشيء الثاني الذي علينا تذكره هو أنه من غير المحتمل أن تصبح أبًا مثاليًّا أو أُمًّا مثاليةً أو أن أطفالك سيصبحون أطفالًا مثاليين. ففقدان السيطرة عمليةٌ مستمرة، وهو أحد الأسباب التي تجعلنا نتعلم أن نأخذ استراحةً إيجابية في اللحظة التي نشعر فيها بفقدان السيطرة، وهو ما سيحدث حتمًا. سنستمر جميعًا في ارتكاب الأخطاء خلال حياتنا حتى ونحن نعلم أننا لا يجب أن نفعل هذا. باستخدام الاستراحة الإيجابية يمكننا – على الأقل – أن نتعلم كيف نسيطر على سلوكنا، إلى أن يمكننا الخروج من سيطرة مُخنا البدائي والذهاب لقشرة المخ، التي يمكننا من خلالها أن نفكر بهدوء ووضوح.

الاستراحة الإيجابية للسيطرة على الغضب

يجد الكثير من الآباء صعوبةً في التفكير بوضوح وهدوء، عندما يدخلون هم أو أولادهم في حالة غضب عارم. وللكثير من الآباء في

دورات التربية الإيجابية الأسئلة نفسها: كيف أسيطر على غضبي؟ كيف أعلم أولادي السيطرة على غضبهم؟ هل الغضب خطأ؟ عندما تتراكم الضغوط عليّ ويختار أبنائي الوقت الخطأ لإثارة غضبي، كيف أمنع نفسي من الانفجار؟

يجد الكثير من الآباء صعوبةً في التفكير بوضوح وهدوء، عندما يدخلون هم أو أولادهم في حالة غضب عارم.

نشعر جميعًا بالغضب بين الحين والآخر، وكثيرًا ما يكون غضبنا مبررًا ومفهومًا. في بعض الأحيان لا يكون غضب أبنائنا مبررًا أيضًا. لكن عندما يخرج الغضب عن السيطرة يصبح مدمرًا، ويجعلنا نندم فيما بعد على ما قلنا أو فعلنا.

يشجع الكثير من المعالجين النفسيين الكبارَ والصغار – على حدٍّ سواء – على مراقبة وإدراك أعراض اقتراب حالة الغضب، وعلى استخدام الاستراحة الإيجابية للوصول للهدوء قبل أن يخرج الغضب عن السيطرة. في بعض الأحيان نحتاج – نحن الكبار – إلى الاستراحة أكثر من الصغار. ومن أكثر ما يحزنني هو أن أرى طفلًا يُلام على مشكلات سببها الكبار. هل تعلم كم مرة يفشل الكبار في تحمُّل المسؤولية عن السلوك الخاطئ؟ انظر حولك وستجد هذا يحدث كثيرًا جدًّا.

ليس المقصود هو أن نُشعِر الكبار بالذنب أو أن نلومهم. أود أن أكرر: "كل البشر (كبارًا وصغارًا) يفقدون السيطرة على أعصابهم أحيانًا". الفرق هو أن الكبار كبارٌ، ومن ثَمَّ فعليهم أن يكونوا أول من يتعلم التعامل مع عملية فقدان السيطرة المستمرة، حتى يمكنهم أن يصبحوا مثالًا يُحتذى به للصغار في هذه المهارات.

خُذ استراحةً إيجابية للتحكم في سلوكك

هل أنت فاعل أم مفعولٌ به؟ عندما يثير الطفلُ غضبك، هل تتصرف في الحال وتبدأ في إيقاع العقاب (اللوم، التجريح، الألم، كلهم في صورة عُزلة عقابية)؟ أم تأخذ بعض الوقت لتستجمع سيطرتك على نفسك قبل أن تطلب من الطفل أن يضبط نفسه؟

كيف يمكن للأطفال أن يتحكموا في تصرفاتهم عندما لا يجدون أمامهم أمثلةً عن ضبط النفْس؟ إن وجود أزرار غضب لديك، يمكن للآخرين الضغط عليها واستثارة غضبك، ليس هو المشكلة، المشكلة هي خروجك عن السيطرة عندما يضغط أحدهم على هذه الأزرار. إذا أردنا لأطفالنا أن يتعلموا ضبط النفْس، علينا أن نكون مثالًا يحتذى به لذلك. هناك الكثير من الطرق التي يمكننا بها أن نستخدم الاستراحة الإيجابية لضبط النفس.

أين بدأت المشكلة؟

* كم مرة يطلب فيها الكبار من أطفالهم أن يتحكموا في سلوكهم، بينما لا يفعل الكبار أنفسهم ذلك؟

* كم مرة يمر الأب أو المعلم بيوم سيء، وبسبب ذلك يسيؤون التصرف مع الأطفال؟

* كم مرة يتصرف الأطفال بلؤم، بسبب الإحباط الذي يُسببه عدم استماع الكبار لهم؟

* كم مرة يسيء الأطفال التصرف لأن الكبار لم يقوموا بواجبهم في أن يُشعروا أطفالهم بالانتماء والأهمية؟

* كم مرة يتسبب سوء السلوك النابع من إحباط الطفل لنقص مهاراته في عقاب الكبار له؟

* كم مرة تكون التوقعات غير واقعية، لأن الكبار لم يمنحوا الأطفال الوقت الكافي ليتطور عقلهم بما يتناسب مع عمرهم؟

عبِّر عن مشاعرك بصدق، باستخدام رسائل تبدأ بـ "أنا"

خذ استراحة إيجابية لتُري الأطفالَ أنه يمكنهم أن يشعروا كما تشعر وأن يشاركوك مشاعرك. في بعض الأحيان من المناسب أن تقول: "أنا منزعج جدًّا الآن".

طرق الاستراحة الإيجابية للتحكم في الغضب

خذ استراحةً إيجابية لكي:

١ - تُعبِّر عن مشاعرك بصدق، باستخدام رسائل تبدأ بـ "أنا".

٢ - يعلمَ الأطفالُ أنك تحتاج إلى ضبط النفْس.

٣ - تدرك كيف أنت مسؤول عن خلق هذه المشكلة.

٤ - تستمع إلى وجهة نظر الطفل.

٥ - تدخل في عالم الطفل.

٦ - تحترم الطفل.

٧ - تدرس تطور نمو الطفل.

٨ - تتعلم مهارات التأديب الفعالة.

٩ - تستمتع مع الأطفال.

كلما مرت السيدة "كينيويك" بيوم غير جيد، تُخبر أطفالها: "أنا أمرُّ بيوم سيء. في الأغلب سأشعر بتحسن في الغد. لكن إلى الغد، أُقدر دعمكم لي". يكون رد فعل الأطفال أن يتصرفوا بحذر. إذا أثارت مجموعة من الأطفال الضوضاء، يُذكِّرهم طالب آخر: "من فضلكم اهدؤوا، السيدة "كينيويك" تمرُّ بيوم سيء". وعلى الفور يهدأ الطلبة مثيرو الضوضاء.

دع الأطفال يعلمون أنك تحتاج إلى ضبط النفْس

هذا مشابه لمشاركتك مشاعرك برسائل تبدأ بـ "أنا"، لكنه أكثر من هذا. وهو أيضًا اعتراف بحاجتك لأخذ استراحة قبل أن تستطيع أن تفكر بعقلانية. على سبيل المثال: "سأؤجل المناقشة في هذا الموضوع حتى أهدأ".

خذ استراحةً كالخروج للمشي أو الاستماع للموسيقى، أو الاستحمام، أو الجلوس والقراءة لبعض الوقت، أو العد للعشرة أو العشرين أو المائة، أو التأمل. دع الأطفال يعلمون ما يساعدك أن تهدأ وتشعر بتحسن، حتى يمكنك معالجة الموقف بعقلانية.

انظر كيف أنك مسؤول عن خَلق هذه المشكلة

قصتي المشهورة التي أقصها في جميع محاضراتي، وفي العديد من كتبي، تدور حول الوقت الذي فقدتُ فيه السيطرة على غضبي وشتمتُ ابنتي ذات الثماني سنوات، ووصفتها بأنها مدللة ومزعجة. كان هذا من الواضح أنه رد فعل مخي البدائي. (فكما تعلمون، الكائنات البدائية كالزواحف تأكل أطفالها). جرت "ماري" على غرفتها، وكان فعلها من مخها البدائي أيضًا. وعندما هدأتُ، ذهبْتُ لغرفتها لأعتذر، ووجدتُ في يدها كتابي الأول "التربية الإيجابية"، ومعها قلم أسود كبير تستخدمه لوضع سطور تحت الفقرات التي تُبين كيف أنني لا أفعل ما أقول.

خرجتُ من غرفتها حزينةً جدًّا لفقداني السيطرة على نفسي. لكن لم يمضِ وقت طويل قبل أن تخرج ماري من غرفتها وتعانقني وتقول: "آسفة". وحينها تحملتُ المسؤولية عن المشكلة وقلت: "أنا آسفة أنني قلتُ أنك مدللة ومزعجة، غضبتُ منك عندما فقدتِ السيطرة على تصرفاتِك، لكنني أنا أيضًا فقدتُ السيطرة".

دع الأطفال يعلمون ما يساعدك أن تهدأ وتشعر بتحسن، حتى يمكنك معالجة الموقف بعقلانية.

مشت "ماري" على خطواتي في تحمل مسؤولية أفعالها، وقالت: "لا بأس أمي، أنا كنت بالفعل أتصرف كطفلة مدللة ومزعجة". واستمررتُ أنا في تحمل المسؤولية: "نعم، لكني أعلم أنني استثرتك حتى تتصرفي هكذا". فقالت: "نعم، ولكني أعلم..." وسريعًا ما كنا نضحك ونتعانق. ثم عملنا معًا على إيجاد طريقة لتجنب المشكلات المماثلة في المستقبل. لا يمكنني الآن تذكُّر المشكلة أو الحل، وهذا يوضح إلى أي مدى قد تكون هذه المشكلات تافهة، ولا يتسبب فيها سوى فقداننا السيطرة.

استمع إلى وجهة نظر الطفل

كانت السيدة "كوتر" تُعد غداء المدرسة لطفلها ذي السبع سنوات "شلدون". قال الابن: "أمي، لن آكل سندوتش اللحم. دعيني أحضر سندوتش جُبن لنفسي". قالت الأم: "أنا أعد السندوتشات الآن،

ومن الأفضل لك أن تأكلهم". قال الولد: "لن أفعل". فقالت الأم: "أرهقني أسلوبك، اذهب في عزلة عقابية من الآن". ذهب الابن قائلًا: "حسنًا، لكني لن آكل السندوتش".

ارتكبت السيدة كوتر عددًا من الأخطاء هنا. أولًا، كان عليها أن تشجع ابنها على تحضير طعامه بنفسه لتساعده على تطوير إحساسه بالقدرة. بالطبع يحتاج إلى وقت للتدريب وبعض المساعدة في اتخاذ القرارات، لضمان إعداده لطعام صحي. ثانيًا، كان عليها أن تستمع لابنها وتتناقش معه حول رفضه للحم. ثم كان عليها إظهار التقدير له على مبادرته لتحضير طعامه. كان خطؤها الأكبر هو اتهامه بسوء الأسلوب، حين كان أسلوبها هو الذي لا يحترم الطفل.

ادخل في عالم الطفل

هذه الخطوة أبعد من مجرد الاستماع لما يقوله الطفل. علينا في بعض الأحيان أن نستوعب ما وراء الكلمات، حتى نفهم ما يدور في عالم الطفل.

داومت "ليزا" ذات الأحد عشر عامًا على ارتداء جاكيت أخضر قبيح، ورفضت تغييره. رأى أبوها تصرفها تحديًا له (وكان يربيها وحده). عندما رفضت طلبه في أن تخلع الجاكيت، بدأ في إهانتها، مشيرًا إلى مدى قبحه وأنها تشبه الصبيان حين ترتديه. وعلى الرغم من شعور "ليزا" بالجرح من هذا الكلام، إلا أنها أخفت مشاعرها وأظهرت المزيد من التحدي، كما لو أنها لم تهتم برأيه. وأظهرت ما يصفه الكبار "بسوء السلوك".

علينا في بعض الأحيان أن نستوعب ما وراء الكلمات، حتى نفهم ما يدور في عالم الطفل.

إذا قضى الأب بعض الوقت محاولًا الدخول في عالم "ليزا"، كان سيعلم سبب ارتدائها للجاكيت الخضراء القبيحة. كانت "ليزا" قد دخلت مرحلة البلوغ، وبدأ صدرها في الظهور مما سبب لها الإحراج، وكانت ترتدي الجاكيت لتتجنب هذا الشعور. شعرت أيضًا بالحزن والجرح لأنها لم يكن لديها أُم تحكي لها عن هذه المشكلة. وكان شعورها بالألم محفزًا لها لتُخرج غضبها على والدها. وبدلًا من أن يُعالج الأب المشكلة الحقيقية، دخل مع ابنته في صراع كانت ابنته فيه عدوًّا شرسًا.

في إحدى الليالي أخفى الأبُ الجاكيت بينما كانت ابنته نائمة. فقد رأى ابنته عنيدةً ولم تحترم أباها. كل ما كانت تقوم به ابنته هو حماية نفسها من الإحراج. لم يفهم الأب ذلك حين بدأ الصراع الذي كان هو الخاسر فيه. وصَعَّد الأب الصراع إلى مرحلة الانتقام، بعقاب ليزا بإلزامها البقاء في البيت (أسلوب سلبي جدًّا من العزلة العقابية). قالت "ليزا": "حسنًا"، وألقت نفسها على الأريكة أمام التلفزيون.

بعد يومين، ندم الأب قليلًا، قال لابنته إن عليها الذهاب للمدرسة، وأعطاها الجاكيت. لكنه حاول أن تظل له بعض السيطرة وقال لها إنه

لا يمكنها مغادرة المنزل إلا للذهاب للمدرسة، إلى أن ترتدي شيئًا آخر غير هذه السترة القبيحة. قالت "ليزا": لن أذهب للمدرسة ما دام لا يمكنني الذهاب إلى أي مكان آخر".

فاستسلم الأب أخيرًا قائلًا: "لا أفهم سلوكك. ما خطأي هنا؟" شعرت ليزا بالغضب والإحباط. وهذا أشعرها بالذنب، لكنها لم تستطع التخلي عن الجاكيت. كان لديها سبب لارتدائه.

السبب في كل هذه الصراعات ودائرة الانتقام التي خلقها الأب (وألقى اللومَ فيها على "ليزا") هو أن الأب لم يأخذ الوقت للدخول في عالم ابنته ليبحث عما يدور في عقلها. كيف يمكن للعقاب بالبقاء في المنزل أن يحل هذه المشكلة؟

في الفصل الخامس، ناقشنا العديد من تبعات فهم الأهداف الأربعة المغلوطة للسلوك. هنا تظهر أهمية أن يأخذ الكبار بعض الوقت ليدخلوا في عالم الصغار.

احترم الطفل

عندما ترى أن الطفل قد خرج عن السيطرة ويحتاج إلى بعض الوقت ليهدأ، يمكنك أن تأخذه أو تأخذها إلى منطقة الاستراحة الإيجابية وتقول: "أخبرني عندما تهدأ وسأخبرك عندما أهدأ أنا. وعندما يكون كلانا مستعدًّا، سنعمل معًا على إيجاد حل". ومن الممكن أيضًا أن تسأل: "هل تود أن نناقش هذه المشكلة في اجتماع الأسرة/ الفصل، أم تُفضل أن أعرضها أنا؟ وعندما يحين موعد الاجتماع سنكون قد هدأنا، وسنكون قادرين على التركيز على الحلول".

> يمكن للأطفال الشعور بطاقة أسلوبك. إذا أبديتَ احترامًا لهم، سيكون رد فعلهم حنونًا.

قال أحد مديري المدارس إنه وجد أنه إذا أخذ الطفلَ سيء السلوك للتمشية، كأحد أساليب الاستراحة الإيجابية، يسمح بوقت للهدوء ويساعد على بناء قاعدة من الثقة والمشاعر الإيجابية الضرورية. ثم إن هذا الأسلوب يعكس احترامًا للطفل، وهو فعال جدًّا. فالطفل الذي يُعامَل باحترام وحنان تكون لديه دوافع أقل لسوء السلوك.

يمكن للأطفال الشعور بطاقة أسلوبك. إذا أبديتَ احترامًا لهم، سيكون رد فعلهم حنونًا. وإن لم يمكنهم، فربما لم يتح لهم الوقت الكافي ليخرجوا من سيطرة المخ البدائي إلى القشرة الخارجية. وحتى يحدث هذا لا يمكنهم التصرف بطريقة مهذبة. ثق أنهم سيمكنهم ذلك.

ادرس مراحل تطور نمو الطفل

في الفصل الثالث ناقشتُ الأسباب الخاصة بتطور الطفل ونموه، التي تجعل الاستراحة الإيجابية غالبًا غير فعالة للأطفال تحت سن ثلاث سنوات. يغضب بعض الآباء حين يسكُب طفل صغير اللبن أو العصير، بدلًا من أن يُدرك أن أصابعه الصغيرة لا تكون دائمًا قادرةً على الإتيان بالحركة الضرورية لتفادي سكب السائل

عند استخدام العلب الكبيرة. ويتوقع بعض المعلمين من الأطفال أن يجلسوا لفترات أطول مما هو مناسب لسنهم ومزاجهم. (لمزيد من المعلومات حول المزاج، انظر التربية الإيجابية: السنوات الثلاث الأولى[1]، والتربية الإيجابية للأطفال قبل سن المدرسة[2]). وينسى الكبار (أو لا يعلمون) أن حالات غضب الأطفال وبكائهم، غالبًا ما تكون رد فعل للأطفال عندما لا يكونون قد تعلموا تأجيل المتعة (delay gratification) و/ أو الطرقَ المقبولة لتحقيق أهدافهم.

الكثير من الأطفال لم يتعلم الفرق بين الرغبات والاحتياجات. فكثيرًا ما يعطي الآباءُ أطفالَهم أشياءَ كثيرة، ثم يتفاجؤون أن الأطفال قد تعلموا المادية بدلًا من الشكر والعرفان. يواجه الأطفال الكثير من الإعلانات التلفزيونية، التي تهدف إلى جعلهم يرغبون في اقتناء المزيد من الأشياء، مما يعزز لديهم النزعة المادية بدلًا من الرضا والشكر. ثم حين يسيء الأطفال التصرف لطلب أشياء الآن، ينسى الآباء أن جزءًا من المشكلة متعلقٌ بمرحلة النمو للطفل، والجزء الآخر هم السبب فيه.

سيستفيد الآباء والأبناء كثيرًا عندما يفهم الآباء الأمور المتعلقة بنمو أبنائهم، والباقي يمكن التعامل معه من خلال مهارات التربية الفعالة.

---

(1) Nelsen, Jane; Cheryl Erwin; and Roslyn Duffy. Positive Discipline: The First Three fears. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1998.

(2) Nelsen, Jane; Cheryl Erwin; and Roslyn Duffy. Positive Discipline for Preschoolers. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1998.

تعلم مهارات التربية الفعالة

أنت تقوم بهذا بالفعل بقراءة هذا الكتاب، أحييك. ينسى الكثير من الآباء أن التدريب مطلوبٌ لأي فعل له قيمة. فلن يُقدم شخص على وظيفة عامل بناء أو جرّاح مخ، دون تدريب. ومع هذا لا يمانع الكثير من ممارسة أهم مهنة على الإطلاق، وهي تربية الأبناء، دون أي تدريب على التربية الفعالة. بالطبع تعلم هذه المهارات معقَّد، بسبب أن الكثير من الآباء "ذوي الخبرة" يُعلِّمون طرقًا تربوية متضاربة.

من المهم عند تعلم مهارات التربية الفعالة أن تثق في حدسك ومشاعرك والمنطق الطبيعي (common sense). بعدما تمضي بعض الوقت لتدخل في عالم الطفل وتفهم النتائج بعيدة المدى، ستتجاهل أي طرق تربوية لا تحترم الطفل ولا تُعلم مهارات حياتية مهمة.

استمتع بوجود الأطفال

هذه هي أفضل استراحة إيجابية على الإطلاق. يُنجِب الكثير من الناس الأطفالَ لأنهم يرغبون في التمتع بصحبتهم. يدخل الكثير من المعلمين في مهنة التدريس لأنهم يحبون العمل مع الأطفال. كثيرًا ما يُنسى هدف الاستمتاع بصحبة الأطفال؛ إذ ينشغل الآباء بحياتهم ويغرق المعلمون في أهداف التعليم "المزيفة". نعيش اليوم في عالم سريع الحركة، غالبًا ما تضطرب

فيه أولوياتنا. فنقول إن أولادنا أثمن ما نملك، ورغم ذلك، تضيع حياتنا وطاقتنا في السعي وراء أهداف نترك بسببها أولادنا دون فهمهم أو الاهتمام بهم.

نقول إن أولادنا أثمن ما نملك، ورغم ذلك، تضيع حياتنا وطاقتنا في السعي وراء أهداف نترك بسببها أولادنا دون فهمهم أو الاهتمام بهم.

ما هو أجمل لأطفالنا من أن يعلموا أن آباءهم ومعلميهم يستمتعون بالوجود معهم؟ إذا شعر كل الأطفال بهذا، سيشعرون بالانتماء والأهمية، وهذا سيقلل الحاجةَ لسوء التصرف. استمتع بصحبة أولادك!

الفصل التاسع
أدواتٌ عقلية لتجنب الصراعات وتمكين الأطفال

"

سؤال يحتاج إلى جواب: ما سبب الصراعات بين الكبار والصغار من البداية؟ هناك العديد من الأسباب، منها مجرد الشعور بالضيق (للأطفال والكبار) بسبب التعب أو المزاج السيء. وبعض الصراعات تنتج عن أسباب في مراحل نمو الطفل. بمعنى آخر، الأطفال في عملية نمو مستمرة ليطوروا إحساسهم بالتميز، وللبحث عن ذواتهم وما يمكنهم القيام به للاستقلال عن والديهم. وتنتج الكثير من الصراعات عن عدم امتلاك الأطفال (أو الكبار) المهاراتِ التي تُمكنهم من تلبية احتياجاتهم.

إن استخدام الاستراحة الإيجابية لتجاوز مشاعر الضيق يبدو منطقيًّا. لكن الأقل وضوحًا هو كيف نتخلص من الأسباب الأخرى للصراع. فهْم بعض الاحتياجات الأساسية للأطفال، وتعلم المهارات التي تُمكِّن الأطفال من تلبية هذه الاحتياجات، ستنهي الحاجة للاستراحة الإيجابية بصورة ملحوظة.

ثلاثة احتياجات أساسية للطفل

١ - إحساس بالانتماء والأهمية.

٢ - القوة الذاتية والاستقلال.

٣ - مهارات حياتية (مهارات اجتماعية ومهارات حل المشكلات) للوصول للنجاح.

عندما لا يشعر الأطفال بالانتماء والأهمية (الفصل الخامس) غالبًا ما يستخدمون أساليب مدمرةً في محاولاتهم المغلوطة لتلبية هذه الاحتياجات. عندما يكون الكبار متسلطين، لا تُتاح للأطفال فرصةٌ للتعبير عن قوتهم الشخصية واستقلالهم بطرق بناءة. لذا يلجؤون لأساليب مدمرة (صراعات قوة). كل أساليب التربية الإيجابية مصممة لتعليم الأطفال المهارات الاجتماعية ومهارات حل المشكلات التي يحتاجون إليها لحياة ناجحة.

كبت احتياجات الأطفال الأساسية

أحد أكبر الأخطاء التي يقوم بها الآباء والمعلمون، هو عدم الاعتراف باحتياجات الأطفال للقوة والاستقلال في حياتهم. ويتبع هذا الخطأَ خطأُ عدم قضاء بعض الوقت لتقديم فرصٍ للأطفال لاستخدام قوتهم واستقلالهم بطرق بناءة.

يحتاج الأمر لنقلة نوعية هائلة (paradigm shift) للكبار ليكفوا عن اعتقادهم أنه عليهم أن يتحكموا في الأطفال لمصلحتهم. نعم، من

الأسهل على الكبار أن يجلس أطفالهم في صفوف صغيرة منظمة بأدب، ويفعلون ما يؤمرون. على الأقل، كان هذا سهلًا في السابق، عندما كان الأطفال يفعلون هذا. لكن القليل فقط من أطفال اليوم لن يتمرد ويتصارع عندما يحاول الكبار استخدام القوة معهم.

أحد أكبر الأخطاء التي يقوم بها الآباء والمعلمون، هو عدم الاعتراف باحتياجات الأطفال للقوة والاستقلال في حياتهم.

الأساس لتجنب الصراعات

قد لاحظتَ أن المُكوِّن الأساسيّ في أغلب طرق التربية الإيجابية هو إشراك الأطفال. إشراك الأطفال في عملية التربية يلبي الاحتياجات الثلاثة الأساسية للطفل.

أدواتٌ لتجنب الصراع

قد تناولنا الكثيرَ من أدوات التربية غير العقابية (أو كلها)، المقدَّمة في هذا الفصل في هذا الكتاب، وفي كتب التربية الإيجابية الأخرى[1].

(1) Positive Discipline (Nelsen, 1996); Positive Discipline A - Z (Nelsen, Lon, and Glenn, 1999); Positive Discipline: The First Three Years (Nelsen, Erwin, and Duffy, 1998); Positive Discipline for Preschoolers (Nelsen, Erwin, and Duffy, 1998); Positive Discipline for Teenagers, rev. ed. (Nelsen and Lon, 2000); Positive Discipline for Single Parents, 2nd ed. (Nelsen, Erwin, and Delzer, 1999); Positive Discipline for Blended Families (Nelsen, Erwin, and Glenn, 1997); Positive Discipline for Parenting in Recovery (Nelsen, Lon, and Intner, 1996); Positive Discipline in the Classroom, rev. ed. (Nelsen, Lon, and Glenn, 2000); Positive Discipline: A Teacher's A - Z Guide (Nelsen, Duffy, Escobar, Ortolano, and Owen - Sohocki, 1996).

ويعد هذا الفصل والفصل الذي يليه ملخصًا مفيدًا للعديد من الطرق الممكنة لتجنب الصراع مع الأطفال ومنحهم القوة.

قد لاحظتَ أن المُكون الأساسي في أغلب طرق التربية الإيجابية، هو إشراك الأطفال.

من الضروري تَذكُّر أن الاستراحة التأديبية الإيجابية ليست أداةَ التربية والتأديب الوحيدة، وليست مناسبةً في جميع المواقف. بعض أدوات التربية التالية يمكن استخدامها بدلًا منها. بينما ستكون أدوات أخرى (مثل الاستكشاف من خلال الأسئلة بـ "ما" و"كيف") أكثر فعالية بعدما يقضي الكبار والصغار بعضَ الوقت في الاستراحة الإيجابية، ويكونون في حالة مزاجية متزنة.

وأدرجنا هذه الأدوات تحت قسمين: أدوات عقلية، تَوجهك العقلي تجاه الطفل (ونتناولها في هذا الفصل)، وأدوات فعلية، وهي أفعال يمكنك القيام بها (ونتناولها في الفصل القادم). وتعتمد جميعها على المعايير التالية:

معايير أدوات التربية الإيجابية

١ – تعتمد على الحنان والحزم والكرامة والاحترام.
٢ – تضع جميعُها النتائجَ بعيدة المدى في الحسبان.
٣ – تُعلِّم جميعُها الطفلَ مهارات حياتية مهمة للنجاح.

الأدوات العقلية

هي الأفكار الواجب على الكبار اعتناقها أثناء تعاملهم مع الأطفال، للوصول لنتائج تربوية فعالة. وللكبار المسؤولية الأكبر في خلق بيئة مُشجِّعة، رغم أن الأطفال أيضًا يلعبون دورًا.

> علينا أن نتعلم التحكم في سلوكنا قبل أن نتوقع من الأطفال أن يفعلوا هذا. يحتاج الكبار في بعض الأحيان أن يأخذوا استراحةً قبل أن يمكنهم تبني سلوك مشجع لأطفالهم.

يُعد التعامل مع أطفالٍ في حالة هياج وعصبية أو عِناد في أيّ صورة، تحديًا لأي شخص كبير. ومع هذا، علينا أن نتذكر أنهم أطفال وأننا كبار. علينا أن نتعلم التحكم في سلوكنا قبل أن نتوقع من الأطفال أن يفعلوا هذا. يحتاج الكبار في بعض الأحيان أن يأخذوا استراحة (إيجابية) قبل أن يمكنهم أن يتبنوا سلوكًا مشجعًا لأطفالهم.

الشعور النابع منه تصرفك أهم من التصرف نفسه. "أحبك"، يمكن أن تُقال بنبرة صوت تجعل الطفل لا يُصدقها، أو تُقال بنبرة أخرى يُصدقها الطفل. الطريقة هي المفتاح. عندما تحاول جاهدًا أن تخلق بيئةً مشجِّعة، خذ وقتك في قراءة الأدوات العقلية (أدناه) لتستلهم منها الأفكار. ويمكنك قراءتها يوميًّا.

أربع عشرة أداةً عقلية

١ - الأطفال سيئوا السلوك هم أطفالٌ محبَطون.

٢ - يُظهِر الأطفال سلوكًا أفضل عندما يشعرون بشعور أفضل.

٣ - الأخطاء فرصٌ رائعة للتعلم.

٤ - اعمل من أجل التحسُّن، لا من أجل الوصول للكمال.

٥ - استخدم الحنان والحزم معًا.

٦ - ركِّز على كسب الطفل في صفك وليس هزيمته.

٧ - ركِّز على النتائج بعيدة المدى.

٨ - ابحث عن حلول، وابتعد عن اللوم.

٩ - افهم معنى التأديب والتربية.

١٠ - عامل الأطفال بكرامة واحترام.

١١ - يستمع الأطفال إليك بعد أن تستمع أنت إليهم.

١٢ - ابحث عن الرسالة المخفية خلف السلوك السيء.

١٣ - أحسن الظن بأطفالك.

١٤ - هوِّن عليك - تنفس.

الأطفال سيئوا السلوك أطفالٌ محبَطون

يتناول الفصل الخامس هذه الحقيقة عن السلوك البشري. لكن من الصعب على أي شخص كبير أن يتذكر أن الطفل سيء

التصرف في الحقيقة يقول: "أنا طفل، وأحتاج فقط للانتماء". وأداة التصرف المرتبطة بهذا هي (الأداة العقلية ٢٠ التي يتناولها الفصل العاشر) وهي أن تدخل في عالم الطفل لتتعامل مع القناعة الكامنة وراء السلوك.

يُظهِر الأطفال سلوكًا أفضل عندما يشعرون بشعور أفضل

متى جاءت لنا الفكرة المجنونة التي تقول إنه علينا أن نُشعِر الأطفال بالسوء حتى نُحسِّن سلوكهم؟! لن نكون فعالين مع الأطفال حتى نضيف هذه الحقيقة المهمة إلى فلسفتنا الأساسية لماهية التربية بالشكل الأوسع. يبدو أنه قد تم غسل مخ الكثير من الكبار بفكرة أنه على الأطفال أن يتألموا (ويدفعون الثمن!) ليتعلموا. هناك العديد من الأدوات العقلية المرتبطة بهذا السلوك، وواحدة منها فقط هي إتاحة فرصة للأطفال لقضاء وقت بالاستراحة الإيجابية، حتى يتحسن شعورهم ويتحسن سلوكهم بالتالي.

الأخطاء فرصٌ رائعة للتعلم

يمكننا تجنب الكثير من العذاب لو أدخلنا هذه الحقيقة في قلوبنا وعقولنا، يمكننا أن ننهي مرض السعي نحو الكمال، يمكننا أن ننهي اللوم والخزي والألم، يمكننا أن نخلق بيئة تعلُّم آمنة، يمكننا أن نساعد الأطفال على أن يحبوا فكرة التعلم من الأخطاء، بدلًا من التجمد من الخوف والشك في أنفسهم.

المقولات التالية مليئة بحكمة استخدام الأخطاء كفرص للتعلم:

"أعظم الأخطاء التي قد يرتكبها الإنسان في حياته هي الخوف من ارتكاب أخطاء".

إلبرت هوبارد

"إذا لم تنجح في البداية، فأنت كأغلب البشر".

م. هـ. ألدرسون

"لاحظ ما تركت ولا تلتفت لما خسرت"

روبرت شولر

"الإنسان غير القادر على ارتكاب الأخطاء غير قادر على فعل أي شيء".

أبراهام لينكولن

تعرض إديسون للوم مرةً حين قيل له: "من السيء أنك فشلت كثيرًا قبل أن تنجح". فَرَدَّ إديسون: "لم أفشل، بل تعلمتُ طرقًا عديدة لم تنفع".

اعمل من أجل التحسُّن، لا من أجل الوصول إلى الكمال

كثيرًا ما اعتقدتُ أنني سأشعر أنني عديمة الفائدة، إذا مشى ورائي شخصٌ يُصحح لي أخطائي كل مرة أرتكب فيها خطأً. والأسوء أن أتعرض للعقاب على هذه الأخطاء. نعم، أليس هذا ما يفعله الكبار مع أطفالهم؟ سيكون أكثر تشجيعًا لي لو كان ورائي شخصٌ يقول لي: "يا لها من فرصة! أراهن أنك ستتعلمين الكثير من هذه التجربة. أنت تتحسنين يومًا بعد يوم. استمري".

يكرر الأطفال أخطاءهم في بعض الأحيان أثناء عملية تطورهم. لحسن الحظ، لا يدرك الصغار مفهوم الخطأ حين يقعون وهم يتعلمون المشي. لا يضيعون الوقت في التفكير في الوقعة. إذ كيف يمكنهم أن يتطورون إذا أضاعوا وقتهم في التفكير: "أنا فشلت! ماذا سيقول عني الناس؟ يجدر بي أن أكون حذرًا المرة القادمة حتى لا أتعرض للإحراج". بدلًا من ذلك، يقفزون (بعد بعض البكاء أحيانًا) ويُكملون تدريبهم لتحسين قدرتهم على المشي.

استخدم الحنان والحزم معًا

يذهب الآباء الرافضون لمبدأ العقاب أحيانًا إلى النقيض الآخر، ويصبحون متساهلين. وهذا لن يحدث إذا تذكرتَ أن تكون حنونًا وحازمًا في الوقت نفسه. وإحدى الأدوات الفعلية هي عبارة: "أحبك، والإجابة لا". بأسلوب حنون وحازم.

ركِّز على كسب الطفل في صفك وليس هزيمته

لا يفكر الكثير من الكبار في أنهم عندما يفوزون في الصراع مع أولادهم، فإن أولادهم يصبحون خاسرين. اسأل نفسك "هل أنا أُكسِب ابني القوةَ أم أتسبب في إحباطه؟"

ركز على النتائج بعيدة المدى

أحد المعايير الأساسية لكل أسلوب تربوي نستخدمه هو أن نفكر فيما يتعلمه أبناؤنا من التجربة. هل يتعلمون مهارات التواصل

ومهارات حل المشكلات والاهتمام الاجتماعي؟ أم يتعلمون أن من حق الأقوى أن يُعامل الآخرين بعدم احترام؟

ابحث عن حلول، وابتعد عن اللوم

في حالة الغضب، كثيرًا ما نسعى لإلقاء اللوم بدلًا من البحث عن حلول. وماذا بعد؟ عندما تجد أنك تميل لإلقاء اللوم، استخدم الاستراحة الإيجابية لتُفكِّر وتتصرف بحكمة أكثر.

افهم معنى التأديب والتربية

كما قلنا في الفصل الأول، كلمة تأديب معناها تحسين وتجميل الخُلُق. وبعض الناس يعتقد أن التربية الإيجابية أو الاستراحة التأديبية الإيجابية مصطلحات متناقضة مع نفسها، إذ كيف يمكن للتأديب أن يتم بإيجابية، فالتأديب والتربية - بالنسبة لهم - هما العقاب. لكن العقاب ليس مرادفًا للتأديب ولا للتربية. عندما نفهم المعنى الحقيقي للتربية، سنستخدم أساليب تُعلِّم الأطفال أو تلهمهم ليتبعوا الحق والمبادئ العليا.

عامل الأطفال بكرامة واحترام

ستلاحظ أن أغلب أدوات التربية الإيجابية تعتمد على مبادئ إنسانية عامة. الكل - بما فيهم الأطفال - يرغب في أن يُعامَل بكرامة واحترام. فالبشر يتصرفون بصورة أفضل حين يشعرون بمشاعر أفضل. يحتاج الناس أن يتعلموا مهارات الحياة المتعلقة بالاهتمام الاجتماعي. جميعنا يحتاج إلى الشعور بالانتماء والأهمية.

يستمع الأطفال إليك بعد أن تستمع أنت إليهم

يُضحكني هذا جدًّا، كلما شكى لي كبيرٌ من أن الأطفال لا يستمعون إليه، أكاد أجزم أنه لا يستمع إليهم أولًا. كثير مما يفعله الكبار يعتمد على "عدم التفكير". كثير من أفعالنا "بلا معنى". كيف يمكن للأطفال أن يتعلموا أن يستمعوا عندما لا يكون لديهم مثالٌ لما هو الاستماع أصلًا؟ كيف يمكنهم أن يستمعوا وهم في موقف دفاع عن أنفسهم؟ لا يمكن لأحد أن يستمع وهو تحت التهديد. يدخل الأطفال حينئذ في مخهم البدائي. وعلى الكبار أن يخلقوا بيئةً تساعد الأطفال على الاستماع.

ابحث عن الرسالة المخفية خلف السلوك السيء

يحتاج الكبير إلى تمرين، لينظر إلى طفل سيء السلوك ويدرك أن ما يقوله هو: "لاحظني، أشركني" أو "دعني أساعد وأعطني خيارات" أو "أنا أتألم، قدِّر شعوري" أو "ثِق فيّ، وعلِّمني خطوةً صغيرة". قد تحتاج إلى قراءة الفصل الخامس عدة مرات حتى تستوعب هذه الأداة الثمينة. يحتفظ العديد من المعلمين والآباء بنسخة من جدول الأهداف المغلوطة على مكتبهم، أو مُعلَّقًا على الثلاجة ليسهل الرجوع إليه.

أحسِن الظن بالأطفال

كم سيكون الفرق كبيرًا إذا افترضنا الأحسن مع أولادنا وليس الأسوء؟ ماذا لو افترضنا أن لديهم أسبابًا قويةً لِما يفعلون؟ بمعنى آخر: ألن يكون رائعًا لو عَلِم الأطفال أننا "في صفهم"؟ سيكون أيضًا مفيدًا

ومحترمًا لو كان لدينا إيمان أكبر بقدرات الأطفال؛ لنعلم أنه يمكنهم حل العديد من المشكلات بأنفسهم، أنهم يستطيعون تحمل مشاعر صعبة وإحباطات، دون الحاجة لأن ينقذهم أحد أو يبالغ في حمايتهم. علينا أيضًا أن نتذكر أن ما يفعلونه اليوم، ليس مؤشرًا لما سيكونون عليه عندما يكبرون. وفوق كل شيء، علينا أن نحترم حقهم في أن يكونوا أنفسهم وأن يتعلموا دروس حياتهم (مع دعمنا الحنون لهم) في وقتهم وبطريقتهم.

هوِّن عليك - تنفس

قد تحتاج لبعض الاستراحة الإيجابية، وإذا فعلتَ فسترى الأمورَ بطريقة مختلفة، وأكثر إيجابية وأكثر حبًّا.

الأدوات الفعلية المعروضة في الفصل التالي فعّالة فقط حين يتبنى الكبار الأفكار المعروضة في هذا الفصل.

الفصل العاشر
أدواتٌ فعلية لتجنب الصراع وتمكين الأطفال

قد يكون من الصعب جدًّا تغيير عادات التربية القديمة، ولو كانت غير مُجدِية. ومن المفيد أن نتعلم مهارات التربية الفعّالة لاستبدالها بالعادات القديمة. لكن هذا أصعب مما يبدو، فالتخلص من الأساليب القديمة وتطبيق مهارات جديدة يتطلب نقلةً نوعية.

فعلى الكبار أن يروا أنفسهم وأطفالهم بالفعل بطريقة مختلفة. واتضحت لي هذه الحقيقة أثناء محاضراتي عن التربية. خلال كل محاضرة، أضع قوائم طويلة لأدوات تربية وتأديب حنونة وحازمة، وأُعلِّق هذه القوائم على حائط الفصل. خلال فترة الأسئلة والأجوبة، يسأل الآباء بالتأكيد: "ماذا أفعل حيال هذا أو ذاك؟" أتألم في داخلي وأفكر: "ألا يرون أن هناك - على الأقل - ست أدوات تربية من بين كل الأدوات الموجودة على الحائط، والتي قد تكون فعالةً جدًّا للحالة الموصوفة؟" بالطبع لا يمكنني أن أقول هذا بصوتٍ عالٍ، لكن هذا يجعلني أتساءل: لما لا يفهمون؟

أعتقد أن لدي إجابة محتملة: العديد من الآباء يسألون الأسئلة الخطأ. ما دام الكبار يسألون أسئلةً كالتالية، لا يمكن لنموذج التربية بحنان وحزم أن يتناسب مع أفكارهم.

الأسئلة الخاطئة (قصيرة المدى)
١ - كيف أجعل الطفل يبالي بأوامري؟
٢ - كيف أجعل الطفل يفهم كلمة "لا"؟
٣ - كيف أجعل الطفل يستمع لي؟
٤ - كيف أجعل الطفل يتعاون (يفعل ما أقول)؟
٥ - كيف أتخلص من هذه المشكلة؟

قد تعتقد أنه لا توجد مشكلة في أيٍّ من هذه الأسئلة. قد تبدو الأسئلة منطقيةً لك. إذا كان كذلك، فأنت سجين عقلية المدى القصير (التفكير في الحل الفوري للمشكلة). أما إذا كانت الأسئلة "الصحيحة" (فيما يلي) هي المرجعية لك بدلًا من هذه، فستتحول عقليتك لعقلية التفكير بعيد المدى (تُفكر في النتائج بعيدة المدى على الطفل).

اعتماد الأسئلة "الصحيحة"

ألا تعكس الأسئلة بعيدة المدى ما تريده بالفعل؟ المثير للاهتمام في هذه الأسئلة، هو أنه عند حلها لن تصبح هناك حاجة للأسئلة الخاطئة. إذا تم إشراك الأطفال بطريقة محترمة في عملية حل المشكلات، قد

يستمرون في تجاهلك (وهذا غير صحي)، لكنهم سيكونون أكثر استعدادًا للتعاون. إذا شعر الأطفال أن الكبير الذي تعلم مهارات الاستماع يسمعهم، سيكونون أكثر استعدادًا بدورهم للاستماع لغيرهم.

الأسئلة الصحيحة (بعيدة المدى)

١ - كيف أساعد الطفل على أن يصبح قادرًا؟

٢ - كيف أدخل في عالم الطفل وأدعم عملية نموه؟

٣ - كيف أساعد الطفل على أن يشعر بالانتماء والأهمية من خلال استماعي له؟

٤ - كيف أساعد الطفل على أن يتعلم المهارات الاجتماعية، والمهارات الحياتية (التعاون) مثل التواصل وحل المشكلات؟

٥ - كيف أستخدم هذه المشكلة كفرصة للتعلم، لي ولطفلي؟

نعم، سيخطئ الأطفال. نعم، سيكون من الصعب مراقبتهم وهم يخطئون، خاصةً الأخطاء الكبيرة. لكن تذكَّر، حرية ارتكاب الأخطاء والتعلم منها ضروريةٌ لعملية نموٍّ صحية. هل يمكنك أن تذكر شخصًا واحدًا تحبه جدًّا، لم يرتكب بعض الأخطاء الكبيرة في حياته؟ لا. ارتكاب الأخطاء جزءٌ أساسي في الحياة، على الأطفال أن يعرفوا ذلك. من المذهل كمّ الوقت والطاقة التي يستنفدها الآباء في محاولتهم حمايةَ أبنائهم من ارتكاب الأخطاء! كم سيكون جميلًا لو رأيت أنت وأولادك المشكلات والأخطاء على أنها فرصٌ للتعلم! مما يقويكم أكثر من رؤية المشكلة على أنها حَجر عثرةٍ في الطريق.

إحدى وأربعون أداةً فِعلية:

١ - تأكد من توصيل رسالة الحب والاحترام.

٢ - اسمح للأطفال بتنمية المهارات والمفاهيم السبعة المهمة.

٣ - لا تفعل للأطفال ما يمكنهم عمله بأنفسهم.

٤ - اطرح أسئلة بـماذا وكيف.

٥ - اطرح أسئلة قائمة على الفضول.

٦ - أشرك الأطفال في إيجاد الحلول.

٧ - اعقد اجتماعاتٍ دورية للأُسرة أو الفصل.

٨ - استخدم الحل بالنقاش الثنائي.

٩ - ضع إرشادات لحل المشكلات.

١٠ - أعِدّ برنامجًا ثابتًا للأطفال.

١١ - امنحهم خيارات محدودة.

١٢ - أعِد توجيه الاستخدام الخاطئ للقوة.

١٣ - قل "أنا ألاحظ".

١٤ - ركِّز على الحلول.

١٥ - صمم عجلةً من الخيارات.

١٦ - استخدم صدقَ المشاعر.

١٧ - علِّم الأطفال الفرق بين ما يشعرون به وما يفعلونه.

١٨ - تحمل مسؤولية نصيبك في الصراع.

١٩ - أعطِ الأطفال منبهًا ليحسبوا الوقت لأنفسهم.

٢٠ - ادخل في عالم الطفل.

٢١ – استخدم الاستماع الانعكاسي.

٢٢ – استخدم الاستماع النشط.

٢٣ – راقِب، راقِب، راقِب.

٢٤ – الإلهاء و/ أو إعادة التوجيه.

٢٥ – استخدم النتائج الأربعة للعقاب للتعامل مع الأخطاء.

٢٦ – ابتعد عن المعارك.

٢٧ – تعامل بمساواة مع طرفي النزاع.

٢٨ – خذ وقتك لتتدرب.

٢٩ – قرر ما ستفعل.

٣٠ – نفِّذ ما قررتَ فِعله.

٣١ – الأقل أكثر.

٣٢ – استخدم الإشارات غير المنطوقة.

٣٣ – قل: "حين...، سنفعل..."

٣٤ – علمهم العواقب الطبيعية.

٣٥ – علمهم العواقب المنطقية.

٣٦ – استخدم التشجيع بدلًا من المديح والمكافآت.

٣٧ – المصروف غير مرتبط بالمهمات.

٣٨ – أشرِك أولادك في المهمات.

٣٩ – اغمرهم بالأحضان.

٤٠ – امنحهم وقتًا خاصًا.

٤١ – استخدم الاستراحة الإيجابية.

أدوات فعلية

الأدوات الفعلية هي أدوات أو أفعال يمكنك استخدامها في التربية. وأنت تعتاد على الأدوات الفعلية الإحدى وأربعين، ستلاحظ أن العديد منها يعمل بصورة أفضل عند دمجها مع أداة أخرى أو بعد أداة أخرى. بالطبع، ستكون أكثر فعالية عندما تُجمَع مع أيٍّ من أدوات السلوك من الفصل التاسع. أغلب الأدوات الفعلية تمت مناقشتها في كتب التربية الإيجابية الأخرى. وقدَم هذا الفصل ببساطة ملخصًا عمليًّا.

لا تعمل أيُّ أداةٍ من الأدوات كلَّ الوقت ولا مع كل المشكلات ولا مع كل الأطفال. كلما وجدت نفسك طرفًا في صراع مع طفلك، استخدم الاستراحة الإيجابية لتراجع هذه الأدوات والأدوات العقلية. ستبدو إحداها أو العديد منها مناسبًا لك ولطفلك. وسيدلك قلبك على الأدوات التي تنفعك.

تأكد من توصيل رسائل الحب والاحترام

أنت تعلم أنك تحب ابنك، لكن هل يعرف ابنك هذا؟ رد أحد الأطفال عندما سُئِل، فقال: "أعلم أنك تحبني حين أكون مهذبًا"، وقال مراهق: "بالتأكيد، أعلم أنك تحبني عندما أحصل على درجات جيدة". يحتاج الأمر إلى التفكير والاستماع إلى الطفل للتأكد من وصول رسالة الحب غير المشروط.

ليس من السهل أن تحب طفلًا ذا أسلوب مزعج. ومع هذا، فإن هذا الطفل هو الأكثر احتياجًا للحب. تذكر أن الطفل سيء السلوك هو طفلٌ محبَط. قد يكون من الفعال جدًّا أن تقاطع ما كان يحدث قائلًا: "هل تعلم أنني أحبك جدًّا؟" ويُفضل بعض المعلمين عبارة: "هل تعلم أنني فعلًا أهتم بك؟" كما قال السيد "كارتر بايتون"، وهو مدرس ناجح في مدرسة بأحد الأحياء الفقيرة: "عليك أن تصل إلى القلب قبل أن تصل إلى العقل".

من المهم فهم أن الحب لا يعني فعل الكثير للطفل. (انظر أداة الفعل الثالثة). في بعض الأحيان، يكون أكثر الأفعال حبًّا هو أن تحترم قدرة الطفل على أن يتعامل مع المشكلات والإحباطات، والظروف الحياتية الأخرى التي تُقدم فرصًا للتعلم، لتطوير إدراكه لقدراته.

اسمح للأطفال بتنمية المهارات والمفاهيم السبعة المهمة

أغلب المهارات الحياتية المهمة تندرج تحت العناوين السبعة التالية. صُمِّمت أدوات التربية الإيجابية لمساعدة الأطفال على تنمية المهارات والمفاهيم السبعة المهمة (جلين ونيلسن، ١٩٨٧).

كما ناقشنا في الفصل التاسع، أحد أفضل الطرق لمساعدة الأطفال على التطور هو من خلال إشراكهم باحترام. اجتماعات الأُسرة والفصل (أداة الفعل ٧) تُقدم أيضًا فرصةً ممتازة للأطفال ليتعلموا كل المهارات والمفاهيم السبعة.

المهارات والمفاهيم السبعة المهمة	
مفاهيم عن القدرات الشخصية	"أنا قادر".
مفاهيم عن الأهمية في العلاقات الأساسية	"أستطيع أن أسهِم بطُرُق ذات معنى، هناك حاجة لوجودي".
مفاهيم عن قوة تأثير الإنسان على حياته	"لدي قوة شخصية وتأثير في حياتي".
مهارات داخل العقل	"لدي القدرة على فهم مشاعري، واستخدام هذا الفهم لتطوير مهارات ضبط النفْس والتحكم في الذات".
مهارات اجتماعية	"لدي القدرة على العمل مع الآخرين، ويمكنني تكوين صداقات من خلال التواصل والتعاون والتفاوض والمشاركة والتعاطف والاستماع".
مهارات منهجية	"لدي القدرة على التعامل مع حدود وعواقب الحياة اليومية بمسؤولية وقدرة على التكيُّف، ومرونة ونزاهة".
مهارات في تقدير الأمور	"لدي القدرة على استخدام الحكمة، وتقييم المواقف بناءً على القيم المناسبة".

لا تفعل للأطفال ما يُمكنهم عمله بأنفسهم

يقوم الكثير من الآباء بأشياء لأولادهم، مثل مساعدتهم على ارتداء ملابسهم في الصباح. يفعلون هذا توفيرًا للوقت ولأن أطفالهم سيبدون بشكل أفضل. ما الأهم: السرعة والظهور أمام الجيران أم التأكد من شعور أولادك بالقدرة والمهارة؟ يحتاج الآباء أن يدركوا أنهم عندما يساعدون أولادهم في ارتداء ملابسهم، يسلبون منهم فرصةَ تطوير الشعور بالقوة وإدراك قوتهم. من الأفضل قضاء بعض الوقت في التدريب (أداة الفعل ٢٨)، ووضع نظام صباحي يومي (أداة الفعل ١٠)، والقيام بضع دقائق أبكر في الصباح. يمكنك أن تُدرِّب الأطفال أيضًا على كيفية ضبط المنبه للاستيقاظ صباحًا.

في الفصل، تبدو مجلة الحائط التي صممها المدرس أنيقةً، لكنها تعزز شعور المدرس بالقُدرة، وليس شعور الطالب. ساعد طلابك على أن يشعروا بقدرتهم وكفاءتهم، واجعلهم يصممون مجلةَ الحائط الخاصة بهم، واللوحات الأخرى بأنفسهم.

> ما الأهم: السرعة والظهور أمام الجيران، أم التأكد من شعور أولادك بالقدرة والمهارة؟

اسأل أسئلةً بماذا وكيف

يُملي العديد من الآباء والمعلمين على الأطفال ما حدث وما سببه، وما يجب على الأطفال أن يشعروا به، وما يجب عليهم أن يفعلوا تجاهه.

هذا لا يُشرك الأطفالَ في التفكير ولا يُنَمي مهارات حل المشكلات. بل يخلق مشاعر دفاعية وصراعات قوة. عندما تشعر بالرغبة في أن "تقول"، توقف! برغبة حقيقية في مساعدة ابنك أن يتعلم من داخله. اسأل:

ماذا حدث؟

ما الذي كنت تحاول تحقيقه؟

ماذا تعلمت من هذه التجربة؟

كيف يمكنك أن تستفيد مما تعلمت في المستقبل؟

ما أفكارك حول التعامل مع المشكلة الآن؟

لن تكون الأسئلة بـ "كيف" و "ماذا" فعالةً في أوقات الصراع. اسمح ببعض الوقت لك ولطفلك لتكونا عقلانييْن قبل أن تستخدم هذه الأسئلة. ستساعد هذه !الأسئلة والاستراحة الإيجابية أطفالَك على أن يفكروا بأنفسهم.

يسأل العديد من مديري المدارس الطلبةَ هذه الأسئلة مكتوبةً على ورقة قبل التحدث معهم. يجدون أن هذا يعد بمثابة استراحة إيجابية، وتعطي الطفلَ فرصةً لاستكشاف الموضوع بنفسه قبل مناقشته مع المدير.

اسأل أسئلةً قائمة على الفضول

عندما يفعل الأطفال شيئًا ما، تجنب الرغبة في الدفاع عن نفسك وتوضيح موقفك وإلقاء المحاضرات حول أن عليهم الشعور بشيء آخر أو حل المشكلة. يمكنك مساعدة طفلك على استكشاف مشاعره الدفينة

بسؤال: "هل يمكنك أن تخبرني أكثر عن هذا؟ هل يمكنك أن تعطيني مثالًا؟ هل تريد أن تقول أي شيء آخر عن هذا؟" ويمكنك أن تسأل هذا السؤال مرات عديدة لتتأكد من أنه لا يستطيع أن يفكر في شيء آخر. ثِق في حدسك عن اتجاهك من هنا. قد يُفضِّل ابنك أن تكون له لوحةُ مشاعر. يمكنك أن تسأل: "هل تود أن تساعدني في التفكير في بعض الاحتمالات؟" تجنب الرغبة في مساعدة ابنك لو لم يطلب منك المساعدة.

أشرك الأطفال في إيجاد الحلول

هذه هي إحدى الأفكار المعروضة مرارًا وتكرارًا في هذا الكتاب، لأنها أحد الأمور التي غالبًا ما يفشل الكبار فيها. لماذا؟ لأنه يبدو أن الأسرع والأكفأ للكبار هو أن يعطوا الأوامر بدلًا من إشراك الأطفال. وأقول "يبدو" لأن هذا وهم. فما يبدو كما لو أنه أسرع في اللحظة، يضيع على المدى البعيد، إذا تكررت الأوامر مرات ومرات، لأن الأطفال لم يتعلموا مهارات حياتية، ولم يتعلموا التعاون من خلال الاشتراك. تكلفة الكفاءة هنا أكبر بكثير عندما يكون الثمن ليس فقط انعدام بناء مهارات الأطفال، لكن أيضًا الاحتقار والتمرد عندما يختبرون انعدام الاحترام والسيطرة المبالغ فيها من الكبار.

عندما يشترك الأطفال في إيجاد حلول للمشكلات التي يواجهونها في الأسرة أو الفصل، ينمو لديهم الشعور بالملكية والدافع لتنفيذ الخطط التي شاركوا في وضعها. هناك العديد من الطرق لتشجيع الصغار على المشاركة

في حل المشكلات: استخدام حل المشكلة الثنائي بين المعلم والطالب أو الأب والابن، أو بين طفلين، أو تنظيم اجتماعات دورية للأسرة أو للفصل.

اعقد اجتماعات دورية للأسرة أو للفصل

إحدى أقوى الأدوات الموجودة لحل المشكلات، وللتواصل بطريقة مشجِّعة وإيجابية، ولتعلم الاهتمام الاجتماعي، هي اجتماعات الأسرة والفصل. تُنمي هذه الاجتماعات - بالتجربة - مهارات حل المشكلات، واحترام الاختلاف، والعديد من العناصر الأخرى التي تؤدي إلى الإحساس بالانتماء والأهمية.

إن اجتماعات الأسرة أو الفصل تُعلِّم الأطفال والكبار أن يساعدوا بعضهم بحلول إيجابية، بدلًا من جرح بعضهم باللوم والأساليب العقابية. إذا فهم الآباء والمعلمون قيمةَ هذه العملية، لن يدَّعوا أبدًا أنهم لم يملكوا الوقت لتعليمها، تمامًا كما لا يمكنهم أن يدّعوا أنهم لم يملكوا الوقت لتعليم القراءة والحساب.

استخدام الحل بالنقاش الثنائي

بصفتي مستشارةً في مدرسة ابتدائية، تعلمتُ قيمةَ إشراك الأطفال في الحلول. (من السهل رؤية كيف يمكن للفكرة نفسها أن تُطبَّق على الأخوة أو في الخلاف بين الأصدقاء).

كثيرًا ما كان الطلبة يُرسَلون إلى مكتبي بسبب العراك. في البداية، كنتُ أرتكب خطأ الاستماع إلى قصصهم والإتيان باقتراحات للحلول.

وكانوا دائمًا ما يجادلون اقتراحاتي، أرادوا أن آخذ صف إحدى الفِرق على حساب الأخرى. (تذكر أنه غالبًا ما يكون التنافس والجدال بين الأطفال طريقةً للاستحواذ على القوة أو على اهتمام الكبار).

> إن اجتماعات الأسرة أو الفصل تُعلِّم الأطفال والكبار أن يساعدوا بعضهم بحلول إيجابية، بدلًا من جرح بعضهم باللوم والأساليب العقابية.

قررتُ أن أترك مكتب المسؤول الاجتماعي، وأترك الطالبيْن ليعالجا مشكلتهما بنفسهما بالاعتماد على قاعدة واحدة: انسَ اللوم، واعمل على إيجاد الحلول. طلبت منهما أن يخرجا ويخبراني بخطتهما للحل فور ما يجدونها. واندهشت من السرعة التي يمكنهم بها حل المشكلة عندما أتركهما وحدهما مع هذه القاعدة فقط.

عندما أجلس في المكتب، كنا نتكلم معًا لعشر دقائق، وتزيد عصبية الطفل ولا نصل إلى حل. أول مرة أترك طفليْن وحدهما لحل مشكلتهما، انتهوا في حوالي دقيقتين. وافق أحد الطلبة أن يعطيَ غريمه أحد قمصانه لأنه تسبب في قطع قميصه في المعركة. ووافق الطالب الآخر على أن يَدَع الأول يتقدمه في طابور الغداء لمدة أسبوع، لأنه هو من بدأ الصراع.

وضع إرشاداتٍ لحل المشكلات

تم تعديل الإرشادات التالية لحل المشكلات من كتاب التربية الإيجابية (نلسن، ١٩٩٦). تتيح لك هذه الإرشادات أن تعمل مع

الآخرين على حل الخلافات والمشكلات بطريقة صحية وإيجابية. على الآباء والمعلمين أن يعتادوا على هذه الخطوات، ويتدربوا عليها مع الصغار، حتى يعتاد الجميع عليها قبل أن يظهر الصراع.

١ - تجاهَل إثارة المشكلات. (يحتاج الأمر إلى المزيد من الشجاعة للابتعاد عن المعركة، بدلًا من الاشتراك فيها).

أ. قم بشيء آخر. (أوجد لعبةً أو نشاطًا آخر).

ب. ابتعد لفترة كافية لتهدأ الأمور. (استراحة إيجابية) ثم تعامل مع المشكلة.

٢ - ناقش الموضوع باحترام.

أ. قل للشخص الآخر كيف تشعر، دعهُ يعرف أن ما يحدث لا يعجبك.

ب. استمع دون مقاطعة لما يقوله الشخص الآخر عن شعوره وما لا يعجبه.

جـ. تبادل الأدوار مع الشخص الآخر، ليتحدث كلٌّ عن دوره في المشكلة.

د. تبادل الأدوار مع الشخص الآخر، لتتعرفا على ما يستطيع كل طرف أن يُغيره في تصرفاته.

هـ. فكّرا معًا في حلول محتملة أخرى.

٣ - اختر حلًا أو حلولًا يمكنكما الاتفاق عليها من بين ما سبق.

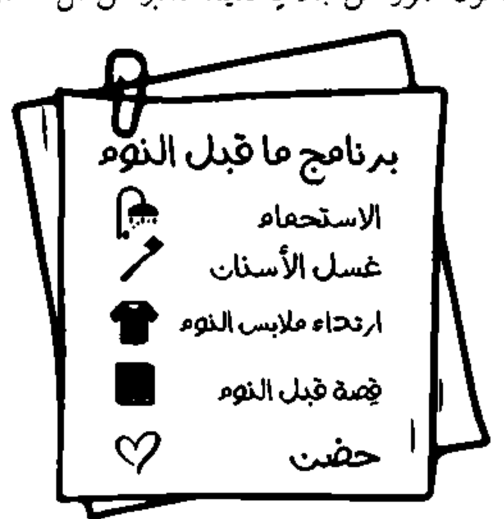
٤ - إن لم يمكنكما أن تحلا المشكلة معًا، اطلبا المساعدة.

أ. ضع المشكلة على برنامج اجتماع الأُسرة أو الفصل.

ب. ناقش الأمر مع ولي الأمر أو معلم أو صديق.

أعدّ برنامجًا ثابتًا للأطفال

إن إعداد جداول لبرامج يومية مع الأطفال، هو أحد أفضل الطرق لتجنب الصراعات وتمكين الأطفال. (وهنا نكرر كلمة "مع"). اجلس مع أطفالك وفكروا معًا في العناصر التي يجب أن يشتمل الجدول اليومي عليها. مثلًا: لجدول أعمال فترة ما قبل النوم، قد يشتمل البرنامج على وضع الألعاب في مكانها، الاستحمام، ارتداء ملابس النوم، العشاء، تنظيف الأسنان، تجهيز أشياء الغد، قراءة قصة، حُضن. بالطبع أثناء وضع هذه القائمة ستكون العناصر غير مرتبة. دع الأطفال يقررون الترتيب النهائي، لكن يمكنك مساعدتهم بالاقتراحات والأفكار. مثلًا: إذا وضع الأطفال تنظيف الأسنان قبل الأكل، قد تقترح التبديل. عندما تكون العناصر في ترتيبها النهائي، دع الأطفال يكتبونها على ورق كبير مقوًّى، واجعل الأطفال يلصقون صورًا من مجلاتٍ قديمة لتُعبّر عن كل عنصر في اللوحة.



يصبح الجدول الآن هو القائد بدلًا منك ومن أولادك. كل ما عليك قوله هو: "ما التالي في جدول ما قبل النوم؟" عندما يشترك الأطفال في إعداد الجداول اليومية، يصبحون أكثر رغبةً في اتّباعها.

يمكنك وأولادك أن تُعدوا جداول يوميةً لأي وقت من اليوم يُفيد فيه النظام، مثل الصباح، والواجبات المدرسية (انظر الفصل السابع)، والإعداد للراحة، والإعداد لمغادرة الفصل.

امنحهم خياراتٍ محدودة

هذا أسلوب ممتاز لتكون حنونًا وحازمًا؛ حنونًا لأن الأطفال يمكنهم استخدام قوتهم ليكون لهم الخيار، وحازمًا لأن الاختيارات محدودة. من المفيد أن تكون مبدعًا في هذه الخيارات المحدودة. سألت إحدى الأمهات التي لها ولد يرفض ترتيب لعبه: "هل تريد أن تقفز كالأرنب أم تزحف كالثعبان وأنت ترتب ألعابك؟" وسرعان ما كان ابنها يزحف كالثعبان وهو يلملم ألعابه.

أعِدْ توجيهَ الاستخدام الخاطئ للقوة

دع الأطفال يساعدونك. أوجد طرقًا لهم ليكونوا مفيدين. وقد يشمل هذا الاختيار على طريقتين للمساعدة. ومن الممكن أن تقول: "سأُقدِّر أي شيء تفعله لمساعدتي في تنظيف هذه الغرفة". يُقدِّر العديد من الأطفال الفرصةَ ليستخدموا إبداعهم بحرية، وغالبًا ما يفعلون أكثر مما طُلب منهم لو كان ما طُلب منهم محدَّدًا.

أحيانًا عليك أن تعيد توجيه قوتك أنت المُساء استخدامها. من المفيد أن تتوقف وتقول: "أظن أننا الآن في صراع، أعتذر عن دوري في هذا. بالطبع لن تود أن تساعدني وأنا أمارس سُلطتي عليك. ما الأفكار التي لديك لمساعدتنا لنعمل معًا باحترام؟"

قل: "أنا ألاحظ"

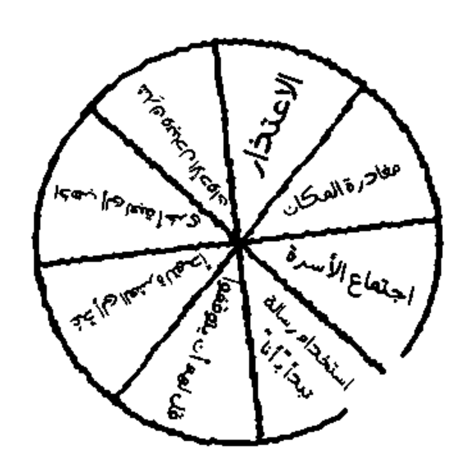
توقف عن استخدام الأسئلة المُوجهة للإيقاع بهم، مثل: "هل نظفت غرفتك، هل قمت بواجبك؟" وأنت تعلم بالفعل أنهم لم يفعلوا هذا. بل قل: "لاحظتُ أنك لم تُؤدِّ واجبك المدرسي". ويتبع هذا أيٌّ من الأدوات الثلاث أو كلها.

ركز على الحلول

أثناء اجتماعات الأسرة أو الفصل أو في المناقشات الثنائية، يمكنك أن تسأل: "ما الأفكار التي لديك لعمل واجبك؟" أو "لِمَ لا تُعدُّ خطةً مناسبة لك لعمل واجباتك؟ يمكنك أن تريني إياها في الغد".

صمم عجلةً من الخيارات

(انظر إلى المثال) عجلة الاختيارات هي أداة الأطفال المفضَّلة لتشجيعهم على التركيز على الحلول. يُقدِّر بعض الأطفال وجود خيارات: "أي اختيار سيساعدك الآن أكثر: الاستراحة الإيجابية أم عرض المشكلة في اجتماع الأسرة/ الفصل، أو أن نستخدم عجلة الخيارات؟"



استخدم صدق المشاعر

استخدام صدق المشاعر مثالٌ ممتاز للأطفال. والسلوك العام الذي يتماشى مع هذه الأداة، هو فهم أن الآخرين قد لا يشعرون أو يفكرون بطريقتك نفسها، وقد لا يمنحونك ما تريد. لكن من المهم أن يعرف الأطفال ما يشعرون به وما يفكرون فيه.

استخدم هذه المعادلة عندما تتحدث مع الأطفال: "أشعر بـ... عندما... لأن... وأتمنى لو..." على سبيل المثال: "أشعر بالقلق عندما لا تؤدي واجبك، لأنني أعرف كم هو مهم حتى تكون ناجحًا في حياتك. أتمنى أن تفكر فيما يعنيه عدم أدائك الواجب لمستقبلك".

علّم الأطفال الفرق بين ما يشعرون به وما يفعلونه

أحد الأسباب وراء عدم تطوير الأطفال القوةَ في العلاقات مع ذواتهم (إحدى المهارات السبع المهمة، ومثال عليها: "أستطيع أن أفهم

مشاعري، وأن أستخدم هذا الفهم في تنمية قدراتي على ضبط النفْس والتحكم في الذات") هو أن الآباء والمعلمين لا يسمحون للأطفال أن يكون لهم مشاعر. عندما يقول طفل: "أكره أخي الصغير"، يُقال له: "لا، أنت لا تكرهه". عندما تقول طالبة: "هذا المدرس ظالم" يقال لها: "ماذا فعلتِ أنتِ؟"

سيكون من المناسب أكثر أن تقول: "أرى أنك غاضب من أخيك الآن، ولا يمكنني أن أدعك تضربه" أو "أخبريني أكثر عن هذا، وماذا كان التصرف الذي شعرتِ فيه بالظلم؟" من المهم للأطفال أن يتعلموا أن مشاعرهم مقبولة، وأن ما يفعلونه هو أمرٌ مختلف. يجب أن يكون ما يفعلونه محترمًا. "هل تود أن تضرب حقيبة الملاكمة، أو أن ترسم صورةً تُعبِّر عن مشاعرك؟"

تحمل مسؤوليةَ نصيبك في الصراع

لم أرَ أبدًا طفلًا مغرمًا بالقوة إلا كان له والد أو معلم مغرمٌ بالقوة أيضًا. لا يحب أغلب الكبار أن يلاحظوا تصرفاتهم ويعترفوا أنهم قد يكونوا مسيطرين. ويتمرد أغلب الكبار عندما يشعرون أنهم واقعون تحت السيطرة.

من المفيد أن نعترف للأطفال بما فعلنا لنكون طرفًا في هذا الصراع. وهذا غالبًا يستدعي أن ينظر الأطفال في دورهم هم أيضًا. إذا كنتَ مشغولًا بالعديد من صراعات القوة مع أطفالك، قد تحتاج لأن تقول: "أعتقد أنني كنت أحاول السيطرة عليك أكثر من اللازم. لا ألومك

على رفض هذا. أود أن نبدأ من جديد ونعمل معًا على إيجاد حلولٍ محترمة لأي مشكلة نواجهها".

أعطِ الأطفال مُنَبِّهًا ليحسبوا الوقت لأنفسهم

عندما يقاوم الأطفال طلب جمع ألعابهم، أو الذهاب للفِراش، أو مغادرة منطقة الألعاب، يمكنك أن تعطيهم مُنبهًا، وتطلب منهم ضبطه على خمس دقائق أو عشرة. وعندما يدق الجرس سيعرفون أنه وقت البدء في مهمتهم. هذا يعطيهم سيطرةً (ولو محدودة) على أفعالهم، ويُخرجك من دور الضابط. يصبح مُنبه الوقت هو القائد.

ادخل في عالم الطفل

تعامل مع القناعة الكامنة وراء التصرف. يمكنك فعل هذا من خلال الإفصاح عن أهدافك (انظر الفصل الخامس) أو من خلال أيٍّ من الأداتين التاليتين.

استخدم الاستماع الانعكاسي

الاستماع الانعكاسي يعني أن تعكس ما تسمع مرةً أخرى على طفلك أو طالبك. الأفضل هو استخدام كلمات مختلفة قليلًا عن كلماته حتى لا تبدو كالببغاء. لكن التزم بما يقوله الطفل.

الطفلة: أكره "جودي".

الأم: تكرهين أختك؟

الطفلة: نعم، دائمًا ما تأخذ أشيائي دون استئذان.

الأم: تشعرين أنها تتعدى على خصوصياتك؟

الطالبة: لا يختارني الطلبة الآخرون في فريقهم أبدًا.

المعلم: هل تشعرين بالغضب عندما لا يختارونكِ؟

الطالبة: نعم، هذا يؤلمني.

المعلم: من المؤلم أن يكون الإنسان متروكًا وحده.

من خلال الاستماع الانعكاسي، يمكن غالبًا للطفل أن يُنفّس عن مشاعره وأن يأتي بحلول. الطفلة في المثال الأول طلبت أن تضع على باب غرفتها بطاقة "أرجو عدم الإزعاج". وافقت الأم على هذا الاقتراح المعقول، وقررتا أن تفكرا في المزيد من الحلول في اجتماع الأسرة الذي سيشمل الأخت الصغيرة. والطالبة في المثال الثاني قررت أن تعرض المشكلة في اجتماع الفصل وتطلب المساعدة.

استخدم الاستماع النشِط

يذهب الاستماع النشِط أبعد من الاستماع الانعكاسي. في الاستماع النشِط، تستمع إلى المشاعر وراء الكلمات، مما يعني التخمينَ، الذي يساعد الطفل على الشعور بأنه مفهوم ومُقَدَّر.

الطفلة: أكره "جودي".

الأم: يبدو من صوتك أنك غاضبةٌ منها جدًّا.

الطفلة: نعم، فهي تأخذ أشيائي دون استئذان.

الأم: يبدو أنك غاضبةٌ من عدم احترامها لك.

الطفلة (باكية): كيف يمكنها أن تفعل هذا؟

الأم: أتعجب كيف يمكن لأي شخص أن يتصرف بهذه الطريقة دون مراعاة مشاعر الآخرين.

الطفلة: (تبكي)

في هذا الوقت توقف عن الاستماع النشط، واحتضن الطفلة لبعض الوقت.

من المهم أن يُعبِّر الطفل عن مشاعره دون محاولات منك لأن تصلح الوضع. لاحقًا، يمكنك أن تسأل إذا كانت ترغب في بعض المساعدة لإيجاد حل.

راقِب، راقِب، راقِب

لا يحب أكثر الآباء فكرة أن المراقبة هي الأداة الرئيسية، التي يجب استخدامها مع الأطفال تحت سن السنتين والثلاث سنوات. ولا يجب أن تتوقف المراقبة بعد هذه السن. ما يحدث هو أنه بعد هذه المرحلة يُنمي الأطفال قدرات منطقية أكثر، وحينها يمكنك إضافة أدوات أكثر. والأداة التالية مرتبطة جدًّا بالمراقبة.

الإلهاء و/أو إعادة التوجيه

وضِّح للأطفال ما يمكنهم فعله، بدلًا من أن تقول لهم طوال الوقت ما لا يمكنهم فعله، مثلًا: "يمكنك أن تلعب بالعلب البلاستيكية الآن" أو "يمكنك أن تصعد فوق هذه اللعبة، بدلًا من الأريكة" أو "يمكنك

أن تتسلق اللعبة الموجودة بالخارج، لكن لا يمكنك تسلق المكتب" أو "يمكنك أن تلصق بعض الأوراق على مكتبك لترسم عليها". تذكر أنه يجب فعل هذا مرات ومرات مع الأطفال الصغار.

عندما تُخبر الأطفال ما يمكنهم فعله، يسمعون الإمكانيات الإيجابية قبل أن تقول لهم ما لا يمكنهم فعله، أو قبل أن تُبعدهم فعليًّا عن السلوك الخطر أو غير المقبول.

استخدم العناصر الأربعة لمعالجة الأخطاء

إحدى أدوات السلوك هي رؤية الأخطاء كفرص للتعلم. يمكننا أن نكون مثالًا على هذه الأداة للأطفال، من خلال العناصر الأربعة لمعالجة الأخطاء.

١ – لاحظ (أنك ارتكبت خطأً).
٢ – تحمل المسؤولية (عن المشكلة التي حدثت).
٣ – صالِح (قل أنك آسف).
٤ – حُلّ (اعملا على إيجاد حل للمشكلة معًا).

يعترف أكثر الآباء والمعلمين أنهم عندما يعتذرون لأبنائهم أو للطلالب، يجدون الطفل متسامحًا جدًّا. في الواقع، غالبًا يقول الطفل، "لا عليك أمي/ أبي/ أستاذ". بالاعتذار تخلق بيئةَ تعلّمٍ إيجابية، يمكن فيها إيجاد الحلول بفعالية. لن يكون من الفعال التركيز على الحلول حتى تقوم بالخطوات الثلاث الأولى من العناصر الأربعة.

ابتعد عن المعارك

يجد الكثير من الآباء صعوبةً في فهم أن أحد أهم الأسباب التي يتعارك بسببها الأولاد هي الرغبة هي إشراك الكبار. غالبًا يقولون لي: "هذا غير حقيقي. يتعارك أولادي عندما لا أكون موجودًا". أسألهم كيف عرفتم. فيجاوبون: "يبلغونني لحظة دخولي المنزل".

البعد عن المعارك ليس الطريقة الوحيدة للتعامل معها، لكنها قد تكون طريقة فعّالة. اجعل أولادك يعرفون من البداية أنك لن تدخل في معاركهم وقت العراك، وأنك ستكون موجودًا في الأوقات الأخرى (خلال اجتماعات الأسرة/ الفصل مثلًا) لمساعدتهم على العمل على إيجاد حل لصراعاتهم. (إن لم تَقبَل هذه الأداة، انظر الأداة التالية).

تعامل بمساواة مع طرفي النزاع

من المهم أن تعامل أطفالك كلهم بمساواة. إذا انحزت لطرف (حتى إن كنت تظن أنك رأيت ما حدث وتعلم من بدأ المشكلة)، تدخل في التدريب على وجود ضحية ومُتنمِّر. يشعر الطفل الذي أنقذته أنه يمكنه أن يكون مميزًا إذا سبب المشكلات للآخر (دون أن يُمسَك به). يشعر الطفل المُلام بالغضب لدرجة تجعله يتنمر على الطفل الآخر، الذي هو غالبًا سبب المشكلة.

هناك طرق متعددة للتعامل بمساواة مع الأطفال. يمكنك أن تسألهم أن يأخذوا المعركة للخارج. يمكنك اقتراح أن يذهبا لمنطقتيْ

استراحة إيجابية منفصلتين، حتى يهدآ ويكونا مستعدين للتوقف عن الخناق. يمكنك إرسالهما إلى منطقة الاستراحة الإيجابية نفسها، للعمل سويًّا على حل المشكلة. يمكنك أن تسألهما إن كان أحدهما يرغب في عرض المشكلة في اجتماع الأسرة. والأكثر فعالية هو أن تسأل الأطفال أن يختاروا أفضل طريقة في نظرهم. من الممكن أيضًا أن تستخدم حس الدُّعابة: أن تقفز فوق الطفلين، أو أن تمثل دور المذيع التليفزيوني، وتدعو الجمهور أن يشاهد حلقة الغد من البرنامج لمعرفة كيف سيتعامل الشابان مع المشكلة مستخدمين مهاراتهم في حل المشكلات.

خذ بعض الوقت للتدريب

إحدى الطرق الجيدة لتدريب الأطفال، هو أن تشركهم في التمثيل ولعب الأدوار. يجد المعلمون هذا مفيدًا؛ أن يعطوا بعض الوقت للأطفال ليمثلوا أدوارًا في مواقف متصوَّرة، مثل النزاع حول استخدام أدوات اللعب في الفناء المدرسي، والخناق في الطابور، والشتم والعراك للحصول على لعبة. يمكن للآباء أن يساعدوا أولادهم على لعب الدور بطريقة مناسبة، كالتصرف في المطعم أو السوبر ماركت. جزءٌ من هذا التدريب هدفه إعلام الطفل كيف ستتصرف أنت عندما يسيء هو التصرف (انظر الأداتين التاليتين).

قرر ما ستفعل

(انظر الفصل السابع للمزيد من العلومات). بالطبع عندما تقرر ما ستفعل، على الأطفال أن يقرروا ما سيفعلون. إذا قررت أنك لن تقود

السيارة وهم يتعاركون (ثم تستخدم الأدوات الثلاث التالية) غالبًا ما يقرر الأطفال التوقف عن العراك. تذكر أنه من المهم أن يعرف الأطفال مسبقًا ما ستفعله أنت.

نفِّذ ما قررتَ فِعله

(انظر الفصل السابع للمزيد من المعلومات). يشتكي الكثير من الآباء أنهم لا يرغبون في متابعة قراراتهم، إلا أنهم يقضون المزيد من الوقت ويضيعون الطاقة باستخدام العقاب. (اقرأ الفصل السابع) واقبل أن الأولاد كثيرًا ما لا يفعلون ما يَعِدون أنهم سيفعلون، ثم نفِّذ ما قررتَ فعله. فهو أكثر إمتاعًا وأكثر فعالية.

الأقل أكثر

(انظر الفصل السابع للمزيد من المعلومات) فلسفة الأقل أكثر هي إحدى طرق المتابعة الحنونة والحازمة (الإصرار على السلوك السليم). لا يؤمن بعض الكبار أنهم أتموا ما عليهم، حتى يعاقِبوا أو - على الأقل - يعِظوا. كما قلت في السابق، غالبًا ما يكون الكبار هم وحدهم من يستمعون لمحاضراتهم. غالبًا ما تخلق المحاضرات دفاعيةً في الأطفال ويتوقفون عن سماع الكبار.

تجنب المبالغة في العقاب أو المحاضرات أكثر من اللازم. فالأطفال تستمع أفضل حين يكون الكلام أقل، أو لا يكون هناك كلامٌ على الإطلاق. (انظر إلى الثلاث أدوات التالية).

استخدم الإشارات غير المنطوقة

استخدام الإشارات غير المنطوقة وسيلةٌ رائعة لتجنب الكلام. وهي أيضًا ممتعة للأولاد، خاصةً إذا كانوا قد شاركوا في صنع الإشارة غير المنطوقة. يمكنك صنع الإشارة غير المنطوقة من جميع الأشياء: غطاء مخدة فوق التلفزيون ليدل على الأعمال التي لم تتم. يد على قلبك لتقول "أحبك". طبق خالٍ مقلوب على وجهه على مائدة الطعام للتذكير بغسل اليد أولًا، إشراك الأطفال في صنع هذه الإشارات يحترمهم ويزيد من حماسهم نحو تنفيذها.

قل: حين... سنفعل...

إن قَول: "حين تلملم لعبك سنذهب للمتنزه" أكثر فعالية من "إذا لملمت لعبك سنذهب للمتنزه". الأولى تستدعي التعاون، والثانية تستدعي الصراع. جائز لأن الجملة الأولى تُعْلِم الأطفال بما ستفعل، بينما تبدو الثانية كرشوة. نبرة الصوت والنية ضروريتان لتكون هذه الأداة فعالة. وتكون أكثر فعالية عندما لا يكون لك مكسب في النتيجة، مثلًا عندما لا يهمك إن لم تذهبوا للمتنزه.

علِّمهم العواقب الطبيعية

العاقبة الطبيعية هي ما يحدث نتيجةً لتصرف الطفل. ولا يتطلب تدخل الكبار. الأفضل ألا تفعل أي شيء سوى إظهار التعاطف

والدعم، بينما يتحمل الطفل عواقب اختياراته. بعد فترة من الهدوء يمكنك أن تسأل أسئلة بـماذا وكيف، لمساعدة الأطفال على استكشاف عواقب اختياراتهم.

علِّمهم العواقب المنطقية

تذكر أن هذه أداة يمكن إساءة فهمها بسهولة. تجنب أن تخفي العقاب بتسميته عاقبةً منطقية. من المفيد اتباع العناصر الأربعة للعواقب المنطقية: مرتبطة، محترمة، منطقية على جميع الأشخاص المعنية. يمكن أن تنطبق هذه الصفات أيضًا على الحلول.

سؤال آخر تسأله لنفسك هو: "هل أحاول أن أجعل الطفل يدفع ثمن ما فعل، أم أحاول أن أساعده على التعلم والتغير في المستقبل؟" استخدام هذه المعادلة: الفرصة = المسؤولية = العاقبة، يمكنها أن تساعد على تعريف متى يمكن للعواقب المنطقية أن تكون مناسبة. لكل فرصة تأتي للأطفال، هناك مسؤولية مرتبطة بها. العاقبة الواضحة لعدم قبول المسؤولية هو فقدان الفرصة. المراهق الذي لديه الفرصة لاستخدام سيارة الأسرة عليه مسؤولية أن يتركها مملوءة للنصف بالغاز. عندما لا تكون مملوءة على الأقل للنصف، العاقبة هي أن يفقد فرصةَ استخدام السيارة لفترة زمنية مقبلة مُتَّفقٍ عليها. وهذه المعادلة فعالة فقط عندما تُنفذ العاقبة باحترام، ويمكن للأطفال أن يحصلوا على الفرصة مرةً أخرى، حتى يُعدِّلوا من سلوكهم ويُظهروا تحملًا للمسؤولية.

استخدم التشجيع بدلًا من المديح والمكافآت

انظر الجدول بعنوان "الفرق بين المديح والتشجيع"، لتجد بعض الأفكار. تَذكَّر أن التشجيع يحفز الأطفال من داخلهم، بينما يُحفزهم المديح والمكافآت من مصدرٍ سيطرة خارجي.

المصروف غير مرتبط بالمهمات

يمكن للمصروف أن يكون أداةً لتعليم العديد من المهارات، مثل إدارة المال والمهارات الحياتية الأخرى. ومع هذا، إذا ارتبط المصروف بالمهمات، يصبح مسألة عقاب (لا مصروف لو لم تتم المهمات) أو مكافأة (إذا تمت المهمات).

عندما تذهب للمتجر، وتبكي طفلتك من أجل شراء لعبة، انزل على ساقيك لتكون عيناك في مستوى عيني طفلتك، واسألها هل لديها ما يكفي من المال مما ادخرته من مصروفها؟ إذا قالت: لا، اقترح عليها أنها قد ترغب في ادخار بعض المال لهذا. يمكنك حتى أن تعرض عليها أن تَدخر نصف المبلغ. فالأطفال غالبًا ما يفقدون الاهتمام إذا كان عليهم ادخار المال، ولو كانوا على استعداد أن ينفقوا من مالِك.

أشرِك أولادك في المهمات

كما أنه يجب أن يحصل الأطفال على مصروف (مهما كان صغيرًا) فقط لأنهم جزءٌ من الأسرة، عليهم أن يقوموا بمهمات في الأسرة أيضًا، فقط لأنهم جزءٌ منها.

خلال اجتماعات الأسرة، اجعل الأولاد يأتون بخطط لعمل المهمات. على الأطفال أن يراجعوا خططهم مرات ومرات. وكثيرًا ما يأتون بخطط تبقيهم متحمسين لمدة أسبوع على الأكثر. هذا يعني أنه يجب مناقشة الأمر مرةً أخرى. أحيانًا يأتي الأولاد بخطة جديدة، وأحيانًا يقررون أن يتبعوا خطةً قديمة. بعض الخطط تشمل وضع أوراق فيها كل مهمة في برطمان. يخرج الطفل بعض الأوراق في كل اجتماع أسرة. يحب بعض الأطفال لوحات المهمات التي بها صفان عرضيان من الجيوب (أحدهما للمهمات التي لم تتم، والآخر للتي تمت) صممت بعض الأسر دائرةً كبيرة بها صور المهمات حولها، وفي مركزها دبوس لتدور حول مركزها. يدير الأطفال الدائرة عددًا من المرات لمعرفة المهمات التي سيقومون بها خلال الأسبوع.

الفرق بين المديح والتشجيع		
	المديح	التشجيع
المعنى اللغوي	التعبير عن رأي إيجابي. التمجيد، خاصةً صفة الكمال. تعبير عن الموافقة.	الإلهام بالشجاعة. التحفيز، التنبيه.
يُخاطِب	الفاعل: "أنتِ فتاة جيدة".	الفعل: "تصرفٌ جيد".
يُقدِّر	المنتَج الكامل الخالي من الأخطاء فقط: أنت فعلتَ فعلًا صحيحًا.	الجهد والتطور في الأداء: أنت قدمت أفضل ما لديك، ما شعورك نحو ما تعلمت؟
السلوك	سلطوي ومستغِل: كما أحب طريقة جلوس سوزي.	محترِم ومقدِّر: من يمكنه أن يريني كيف يجب أن نجلس الآن؟

رسالة "أنا"	تصدر أحكام: أحب الطريقة التي تجلس بها.	معبرة: أنا أقدر تعاونك معي.
يُستخدَم غالبًا مع	الأطفال: يا لك من طفلة طيبة!	الكبار: شكرًا على مساعدتكم.
أمثلة	"أنا فخور بك لأنك أخذت تقدير ممتاز" (يسلب من الطفل مِلكية إنجازه).	"يعكس تقدير ممتاز اجتهادك في المذاكرة" (يعترف بملكية الطفل لإنجازه ومسؤوليته عنه)
يدعو إلى	أن يتغير الشخص من أجل الآخرين.	أن يتغير الشخص لنفسه.
مصدر التحكم	خارجي: ما رأي الآخرين؟	داخلي: ما رأيي أنا؟
يُعلِّم	ما عليه أن يعتقد، تقييم الآخرين له.	كيف يفكر، تقييم الذات.
الهدف	التشابه مع الآخرين: "فعلتها بطريقة صحيحة"	الفهم: "ماذا تعتقد، تشعر، تعلمت؟"
الأثر على تقدير الذات	يشعر بقيمته فقط عندما يَرضى عنه الآخرون.	يشعر بقيمته دون الحاجة لرأي الآخرين.
الأثر بعيد المدى	الاعتماد على الآخرين.	الثقة بالنفس والاعتماد على الذات.

* بتعديل من جدول لـ "جودي ديكسون" و "بوني سميث".

اغمرهم بالأحضان

هذا قد يكون الأبسط والألطف والأكثر فعالية من بين كل الأدوات. بالطبع لا يأتي بنتيجة في كل الأوقات. لكن حضنًا بسيطًا يمكنه أن يساعد طفلًا محبَطًا على الشعور بالتشجيع. يمكن للحضن أيضًا أن يساعد أبًا غاضبًا على أن يغير من موقفه. يكفي الحضن أن يساعد الطفل في التغيير من السلوك السلبي للإيجابي.

امنحهم وقتًا خاصًّا

أليس من المنطقي أن قضاء وقتٍ خاصٍّ مع الأطفال، هو أفضل طريقة لمساعدتهم على تطوير إحساسهم بالانتماء والأهمية؟ إن لم يتم الإعداد لهذا الوقت الخاص مسبقًا، غالبًا لا يتم. من المفيد للطفل أن تقول له: "ليس لدي وقت الآن، لكن أتطلع لوقتنا الخاص غدًا الساعة السابعة إلا ربع". وحدد المعلمون أن قضاء خمس دقائق مع الطفل خلال فترة الغداء أو بعد المدرسة لمناقشة أموره المفضلة، يمكنه أن يغير سلوك الطفل بصورة كبيرة.

وإحدى طرق قضاء بعض الوقت الخاص في وقت النوم، هو أن تسأل أولادك وأنت تضعهم في الفِراش: "ما أكثر شيء أحزنك اليوم؟" استمع وشاركهم الوقت الحزين. ثم اسأل: "ماذا كان أسعد شيء حصل لك اليوم؟" استمع وشاركهم أحداث يومك. تعطي هذه العملية الآباء الفرصةَ لسماع أمور لن يسمعوها لو لم يأخذوا هذا

الوقت، ويساعد الأطفال أن يشعروا بالانتماء والأهمية. كما تُشجِّع الأطفال على أن يبحثوا عن الأوقات السعيدة لمشاركتها، وليعلموا أن لهم اهتمام الأم/ الأب الكامل ليحكوا عن الأوقات الحزينة والسعيدة في يومهم.

استخدم الاستراحة الإيجابية

على الرغم من أن الاستراحة الإيجابية هي الاهتمام الرئيسي لهذا الكتاب، إلا إنه لا يمكن عدم إدراجها في قائمة الأدوات التأديبية الفعالة.

قد تشيح برأسك وتقول: "يبدو كل هذا كَكَم كبير من العمل". لا شك أنه من الأسهل على الكبار أن يقولوا للأطفال ببساطة كيف عليهم أن يحلوا المشكلات، بدلًا من قضاء الوقت في تطوير مهارات حل المشكلات لديهم. فالأطفال سيرتكبون أخطاءً، وسيخطئون في الحكم على الأمور، ونحن الكبار تقديرنا بالطبع أفضل. لكن عندما يستسهل الكبار ويلجؤون إلى الحلول قصيرة المدى، فإنهم يسلبون من الأطفال فرصة تعلم المهارات التي يحتاجونها بشدة للحياة الجيدة.

لكن عندما يستسهل الكبار ويلجؤون إلى الحلول قصيرة المدى، فإنهم يسلبون من الأطفال فرصة تعلم المهارات التي يحتاجونها بشدة للحياة الجيدة.

فلتأخذ نظرةً أعمق، هل أدوات التأديب هذه حقًّا مزيدًا من الجهد عليك؟ أم إنها فقط تغير الكثير من معتقداتنا القديمة حول جعل الأطفال يفعلون ما يجب عليهم، بالتهديد والعقاب وأساليب السيطرة الأخرى؟

جرب الآلاف من الآباء والمعلمين هذه الطرق وسعدوا بها جدًّا، وقالوا: "أطفالي/ طلابي ليسوا كاملين، لكنهم تحسنوا كثيرًا، وأنا أستمتع بعملي بوصفي أبًا/ معلمًا أكثر بكثير".

الفصل الحادي عشر
تجميع كل ما سبق

قلنا مرّات ومرّات إن العزلة العقابية قد تحل المشكلة في لحظتها، لكن لإحداث تغيير يستمر، علينا بذل جُهدٍ أكبر. يُحسّن الأطفال سلوكهم فقط عندما يشعرون بالتشجيع والانتماء والأهمية، وعندما يعيشون التربية التي تُعلمهم مهارات حياتية ذات قيمة. على الكبار تذكر أن التربية التي تُعلِّم هي عملية مستمرة.

العملية طويلة المدى

في فصل السيد "لويس"، كان للطفل "تايلر" ذي العشر سنوات سلوكًا صعبًا للغاية. فقد يفقد السيطرة على أعصابه ويصبح عنيفًا ويضرب زملاءه، ويرمي المكاتب ويُقطِّع الكتب. وكان السيد "لويس" قد نفد صبره. فقد شعر أنه حاول فعل كل شيء: أرسل الطالب لمكتب المدير، جعله يكتب مائة مرة جملة: "لن أفقد أعصابي في الفصل"، وجعل "تايلر" يقف خارج الفصل في عزلة عقابية.

ولأن هدف السيد "لويس" كان العقاب، لم يفلح أيّ أسلوب من هذه الأساليب. لم يبالِ "تايلر" بالوجود في مكتب المدير، وكان يرجع بعدها للفصل فيفقد أعصابه مرة أخرى. وبعد أن يكتب جُملًا عن ضرورة عدم فقد أعصابه، يبدو أنه يفقد أعصابه ويضطرب أكثر. عندما يقف خارج الفصل، كان يُشتت زملاءه بعمل وجوهٍ مضحكة من شباك الفصل.

قرر السيد "لويس" أن يُنفِّذ مجموعة من الاقتراحات المعروضة في هذا الكتاب. بدأ يُغيِّر من أسلوبه إلى أسلوب آخر أكثر احترامًا للطالب، بدلًا من العقاب والإهانة.

بدأ السيد "لويس" بالطلب من "تايلر" أن يبقى بعد اليوم الدراسي في الفصل. وبصوت ودود، سأله المدرس إذا كان يلاحظ ما يحدث في جسمه عندما يفقد أعصابه؟ قال الولد بعصبية: "لا" (علينا أن ندرك أن الأمر يتطلب وقتًا ليدرك الطفل أننا غيَّرنا أسلوبنا وأن يثق بنا. اعتاد "تايلر" على تَلقِّي اللوم والعقاب من المدرس وكان في حالة دفاعية).

استمر السيد "لويس" بأسلوب هادئ وودود بالحديث عن نفسه: "تايلر، أنا أفقد أعصابي أحيانًا، ولاحظت أنني حين أنتبه لتصرفات جسمي في هذه الأوقات أشعر بالتشنج والجمود"، وابتسم قائلًا: "بمعنى آخر، تؤلمني رقبتي". لاحظ السيد "لويس" أن "تايلر" بدا مهتمًّا. (اعترف السيد "تايلر" أن لديه المشكلة نفسها، وأنه يفقد أعصابه أيضًا، وهذا جذب اهتمام الولد).

طلب المدرس من "تايلر" إن كان يرغب في عمل تجربة وينتبه إلى جسمه المرة القادمة التي يفقد فيها السيطرة على أعصابه ليرى ما يحدث. بدا من أسلوب "تايلر" أنه ما زال مضطربًا ومتشككًا، لكنه وافَق.

قال المعلم أن "تايلر" لم يفقد أعصابه لمدة خمسة أيام متصلة، وهذا رقم قياسي له. في تخميني أن الوقت الخاص الذي أعطاه المدرس للطالب ساعده على أن يشعر بالتشجيع، لدرجة تجعله يوقف سلوكه السيء لفترة. المشاركة الثنائية بأسلوب ودود يمكنها أن تكون مشجعة ومقوية للطفل جدًّا.

في اليوم السادس بدأ "تايلر" في العراك مع طالب آخر. وضع السيد "لويس" يده على كتف "تايلر" وهمس في أذنه: "هل لاحظتَ ما حدث لجسمك؟ تعالَ إليّ بعد اليوم الدراسي وأخبرني عنه". كان هذا كافيًا ليتخلص الطفل من الغضب، ورجع "تايلر" لمكتبه بتعبير مُتأمِّل على وجهه.

المشاركة الثنائية بأسلوب ودود يمكنها أن تكون مشجعة ومقوية للطفل جدًّا.

بعد المدرسة، شرح "تايلر" للمدرس أنه لاحظ أن يديه كانتا في شكل قبضة عندما فقد أعصابه، وشعر برغبة في ضرب شيء (وغالبًا ما كان ينفذ رغبته هذه). سأل السيد "لويس" الطالب: "هل تحب أن تستخدم هذه المعلومات لعمل خطة تساعدك على التحكم في غضبك،

حتى تشعر بتحسن؟ يمكننا أن نعمل سويًا على هذه الخطة إذا أردت".
ووافق "تايلر".

كانت الخطة التي اتفقا عليها هي أنه عندما يشعر "تايلر" بيديه تنقبضان، يخرج من الفصل ويَعُد حتى العشرة (أو العشرة آلاف)، أو ينظر للسحب والطبيعة، أو أي شيء يساعده على الهدوء والشعور بتحسن. ثم يرجع للفصل عندما يشعر بتحسن. اتفقا أنه لن يحتاج أن يخبر السيد "لويس" برغبته في الخروج، عندما يكون راغبًا في العمل على ضبط النفس.

ومرةً أخرى، لم يفقد "تايلر" أعصابه لعدة أيام متتالية. في اليوم الخامس تقريبًا لاحظ السيد "لويس" أن "تايلر" ترك الفصل ووقف خارجه. وقف هناك ناظرًا للسماء. قال السيد لويس: "لا أعلم إن كان يعُدّ الأرقام أم ينظر للسماء. لكن كان هذا مختلفًا عن عمله أشكالًا مضحكة من خلال الشباك".

في غضون أربع دقائق رجع "تايلر" للفصل يبدو أنه سعيدٌ بنفسه. ذهب إليه السيد "لويس" ووضع يده على كتفه وقال: "تعاملت مع هذا الموقف جيدًا جدًّا يا "تايلر". أحسنت!"

ختم السيد "لويس" قصته قائلًا: "لن أقول أن "تايلر" لم يفقد أعصابه أبدًا بعد ذلك، لكنه تحسَّن بدرجة ملحوظة. كان يصاب بثلاث نوبات غضب أو أربع في الأسبوع، الآن تنتابه نوبتان أو ثلاث في الشهر، وهذا يرضيني!"

التحسن عملية تمتد مدى الحياة

علينا أن نتذكر أن السعي وراء الكمال محبِط للغاية. يبدو الكبار كما لو أنهم يتوقعون من الأطفال أكثر مما يستطيعون هم أنفسهم تحقيقه. كم منا ما زال يعمل على تحسين شيء ما، مثل الانضباط في المواعيد أو إنقاص الوزن أو التحكم في الغضب، أو أمور أخرى تحتاج للتحسين، لكننا لا نحقق الكمال أبدًا؟ استغرق السيد "لويس" بعض الوقت في العمل مع "تايلر" (لكن ليس وقتًا أطول من الذي ضيعه في عقابه)، وجاءت النتائج مُرضية جدًّا، وتعلم "تايلر" أيضًا مهارات يمكنه استخدامها خلال حياته.

اعمل على التحسن، لا الوصول إلى الكمال

استمر السيد "لويس" في العمل مع "تايلر" بصفة مستمرة. عندما يفقد تايلر هدوءه، وعندها يقابله السيد "لويس" بعد المدرسة ويذكره بمدى التحسن الذي وصل إليه، حتي إن السيد "لويس" قال "لتايلر" مرةً إنه كان مصدر إلهام له: "أنا استطعت السيطرة على أعصابي بصورة أفضل من خلال مشاهدتي لك. لكني لست كاملًا إلى الآن".

هناك العديد من الطرق (قصيرة المدى، وبعيدة المدى) التي تعمل على تعديل السلوك السلبي وتحسين ثقة الطفل بنفسه. ويمكن للاستراحة الإيجابية أن تحسن السلوك، دون التأثير سلبًا على الثقة بالنفس.

قوة الحب

قد تكون سمعتَ من قبل هذا التعبير، لكنه يستحق التكرار: "لا تقلل من قيمة قوة الحب". ما يهم أكثر في الحياة للأطفال هو معرفة أن الناس المهمة في حياتهم (الأم، الأب، المعلمون، الأسرة، الأصحاب) يحبونهم ويؤمنون بقيمتهم.

> يمكن للاستراحة الإيجابية أن تحسن السلوك دون التأثير سلبًا على الثقة بالنفس.

بالطبع، الأطفال غير واعين بهذا الاحتياج العميق، ولا يمكنهم التعبير عنه دائمًا بالكلام، لكنهم يعرفون دومًا متى لا يُشبَع احتياجهم للانتماء والحب. ويحمل الطفل هذا الاحتياج معه للمدرسة أيضًا. تُظهر الأبحاث أن المؤشر الرئيسي للإنجاز المستقبلي للطفل في المدرسة، هو إجابته على سؤال: "هل يُحبني المعلم؟"

"بيتسي ليتشيارديللو" معلمة تعليم خاص في روزفيل كاليفورنيا، عبّرت بطريقة جميلة عن قوة الحب، بالقصة التالية:

أنا معلمة تعليم خاص منذ عشر سنوات. سمعتُ "جين نلسن" تتحدث من خمس سنوات أو ستة، وبدأت في استخدام أسلوب التربية الإيجابية الخاص بها في البيت والمدرسة.

هذا العام لدي طفلة صغيرة تأتي من أسرة تُسيء معاملتها. تعاني الطفلة من مشكلات حادة في الثقة بالنفس، وهي تُبلل بنطالها يوميًا في

المدرسة. حاولت أنا ومساعِدتي تجربةَ الكثير من الحلول. نظفنا الطفلةَ وأحبَّت الاهتمام. جعلناها تُنظف نفسها، ولم يحدث أي تَحسُّن. حاولنا أن نمنحها حضنًا كل نصف ساعة إذا وجدنا بنطالها جافًّا، لكن النتائج كانت غير ثابتة.

في يوم بينما أنا أمشي مع البنت للمكتب لإيجاد جورب (لأنها بللت نفسها حتى الحذاء) قررتُ أن أخبرها بشعوري تجاهها. قلت لها: "أحبك، وسأظل أحبك مهما فعلتِ، سواء كان ما فعلتِ جيدًا أم سيئًا. سأحبك حتى إن بللتِ بنطالك كل يوم، أو لم تبلليه أبدًا. أُفضِّل البنطال الجاف، لكني سأحبك مهما اخترتِ، جافًّا أو مبللا".

لم تُبلل بنطالها في المدرسة منذ أجرينا هذا الحوار القصير. ونكرر هذا الحوار كل فترة للتذكرة ونتبادل الكثير من الأحضان. ولم تُبلل بنطالها بعد ذلك أبدًا! مرحى!"

الجزء الأهم في هذه القصة هو أن "بتسي" كانت بالفعل تعني ما تقوله عن حبها لهذه الطفلة الصغيرة، حتى لو استمرت في بلّ بنطالها. لم تتظاهر "بتسي" أو تستخدم الحب للتلاعب. من المهم أن ندرك أن الأطفال قادرون على معرفة الفرق. التغيير كثيرًا ما يكون مدفوعًا بالحب غير المشروط والمقدَّم بوفرة. فهمت "بتسي" قوةَ الحب. وأتمنى أن تُلهم قصتها الآخرين.

العالم الحقيقي

سيكون الكبار أسعد بلا شك إن لم يسئ الأطفال التصرف على الإطلاق، ولم يحتاجوا للوقت المستقطع. لكننا على أرض الواقع، وكلنا بشر، كبارًا كنا أم صغارًا. والمزاجية والأيام السيئة والضغوط والكوارث غير المتوقعة، كلها من حقائق الحياة لنا جميعًا. يمكن للاستخدام المتسق للتشجيع والأساليب الإيجابية الممكنة للتواصل مع الآخرين، أن تساعد الأطفال على الشعور بالانتماء والأهمية بدرجة كافية، حتى لا يحتاجون أبدًا إلى الاستراحة الإيجابية. تعليم الأطفال (والكبار) قيمة الاستراحة الإيجابية كفرصة لالتقاط الأنفاس والهدوء والشعور بتحسن، أو تقييم التجارب والتعلم منها من خلال الأسئلة بـ: "ما" و "كيف"، هبةٌ يمكنها أن تساعدهم خلال حياتهم.

إذا كنا صادقين، سيعترف أغلبنا بأننا نتطلع للشعور بالسيطرة في حياتنا، خاصةً على أولادنا. وعلى الرغم من أن حبس الأولاد في غرف صغيرة، ومنع المميزات التي لا علاقة لها بالسلوك، والضرب وأشكال العقاب الأخرى قد تعطينا وهم الإحساس بالسيطرة للحظات، إلا أن العواقب بعيدة المدى لا تكون أبدًا في مصلحة الأطفال، ولا المجتمع بصورة عامة.

الاهتمام الاجتماعي

اعتقَد ألفريد أدلر أن الصحة العقلية، بما فيها تقدير الذات، مرتبطةٌ بصورة مباشرة بحجم الاهتمام الاجتماعي لدى الفرد. والاهتمام الاجتماعي معناه الاهتمام الحقيقي لدينا بالآخرين واحترام الاختلاف. يُعلِّم حل المشكلات في مجموعات (مثل اجتماعات الأسرة والفصل) أهميةَ الاهتمام الاجتماعي ومهارات حل المشكلات في مجتمع الأسرة أو الفصل.

ماذا تريد فعلًا لأولادك؟

اسأل مجموعةً من الآباء: ماذا يريدون فعلًا لأولادهم، وغالبًا ما سيقولون إنهم يريدونهم أن يكونوا سعداء. اسألهم كيف يريدون أن يكونوا أولادهم عندما يكبرون، سيقولون بعد تفكير أكثر، إنهم يريدونهم أن يكونوا مسؤولين ومستقلين وعقلاء وواثقين من أنفسهم، وحنونين وطيبين وصادقين ومحترمين ومجتهدين.

> اعتقد ألفريد أدلر أن الصحة العقلية، بما فيها تقدير الذات، مرتبطةٌ بصورة مباشرة بحجم الاهتمام الاجتماعي لدى الفرد. والاهتمام الاجتماعي معناه الاهتمام الحقيقي لدينا بالآخرين واحترام الاختلاف.

هذه الصفات لا تظهر وحدها، علينا أن نبنيها في أطفالنا من بداية حياتهم. ونعم، تحتاج إلى الكثير من العمل الشاق. من المهم أن نتذكر

أيضًا أن الآباء مجرد بشر، كلنا نرتكب الأخطاء أكثر مما نحب. لكن العلاقة المبنية على الحب والثقة والتشجيع والأمل، ستتحمل عددًا هائلًا من الأخطاء. العلاقة مع أبنائنا المبنية على الاحترام والكرامة المتبادلة لها ثمن، لكن ألا يستحق أبناءنا المجهود؟

بناء العلاقة

من أعظم مفاتيح بناء الثقة والثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات، هو التواصل وفن الاستماع والاحترام والحب. ولأن الهدف الرئيسي للأطفال هو تحقيق الشعور بالانتماء والأهمية، فماذا أفضل لإشعارهم بهذا من قضاء الوقت في الاستماع لهم وفهمهم، ومساعدتهم على الشعور بالتقدير والحب؟

نعيش اليوم في عالم مزدحم، وعدد المهمات المطلوب إنجازها قادرٌ على أن يبتلع الآباء والمعلمين. في بعض الأحيان، يضغط الإجهاد والسرعة في حياتنا اليومية على علاقاتنا مع من نحب لنقطة الانكسار. ولا يمكن لأسلوب واحد من التربية أو إدارة السلوك أن يحل جميع مشكلاتنا.

يلجأ الأطفال في بعض الأحيان إلى السلوكيات السيئة، للفت الانتباه، لأن لديهم حاجةً مشروعة للاهتمام غير المشتت من الكبار في حياتهم. إن تشكيل السلوك وتشجيع المهارات الحياتية يفوق الاستراحة الإيجابية، والعواقب المنطقية، والاجتماعات الأسرية، لأنه يتطلب الوقت والصبر والحب والتفاهم.

من المفيد أن نتذكر أن احتياجات الأطفال تشبه احتياجاتنا كثيرًا. نحتاج لأن نشعر أن إسهاماتنا ملحوظة، وأن أحدًا ما يهتم بما نفعل وما نشعر به، وأن أحدًا ما يُحبنا (تمامًا كأولادنا). إن قضاء بعض الوقت فقط للاستماع بانتباه، وللنزول لمستوى الطفل والنظر إليه في عينيه عندما يتكلم، واستخدام اللمس الودود والأحضان والكلمات لتوصيل رسائل الحب والعاطفة، كلها أدوات قوية. التالي مثال على هذا الموقف.

كانت "جانيس" في منتصف مكالمة عمل مهمة، عندما رجعت ابنتها "ميج" ذات الست سنوات من المدرسة. كان يومًا مرهِقًا وكانت "جانيس" متأخرة في تسليم مهامها، وكان البيت في حالة فوضى وصندوق الملابس المتسخة يفيض بما فيه. وكان على "جانيس" أن ترتب إحضار جليسة لتعتني بابنتها، حتى يمكنها حضور الاجتماع التالي هذا المساء، وكانت أعصابها على وشك الانهيار.

"ميج"، من الناحية الأخرى قضت يومًا ممتعًا في المدرسة وكانت تريد أن تحكي عنه لأمها، التي كانت تبدو أكثر تشتتًا وتوترًا من المعتاد مؤخرًا. لم يكن هناك وقتٌ لقصة قبل النوم، ولا لمجرد الجلوس سويًا. اليوم، أتت "ميج" من المدرسة برسمة جميلة رسمتها بنفسها، لم تستطع الانتظار حتى تريها لأمها.

"أمي"، قالت "ميج" بحماس وهي تَشُدكُم أمها، "أمي، انظري رسمتي".

"معذرة"، قالت "جانيس" للطرف الأخر من المكالمة، ثم قالت "لميج": "ألا تري أنني أتحدث في التليفون؟ أنت تعلمين القاعدة حول هذا".

لكن لم تستطع "ميج" الانتظار، "أمي" ألحت بصوت أعلى الآن: "أريد أن أُريكِ رسمتي".

كانت الأم في قمة غضبها الآن، وقالت بعنف أكثر مما أرادت: "من الواضح "ميج" أنك لا تتبعين القواعد. من الأفضل أن تذهبي لغرفتك لبعض الوقت حتى تشعري بتحسن".

بدأت شفة "ميج" السفلية في الارتعاش واختفت. و"جانيس" التي انتهت مكالمتها أخيرًا، سقطت من التعب على الأريكة بتنهيدة. بعد لحظة من الاستراحة لنفسها، ذهبت لغرفة ابنتها ووجدتها جالسة على الأرض تنظر في كتاب.

> إن قضاء بعض الوقت فقط للاستماع بإنتباه وللنزول لمستوى الطفل والنظر إليه في عينيه عندما يتكلم، واستخدام اللمس الودود والأحضان والكلمات لتوصيل رسائل الحب والعاطفة، كلها أدواتٌ قوية.

أدارت "جانيس" الطفلةَ حتى استطاعت أن تنظر في عينيها مباشرةً وربتت على خدها بحنان. "أنت محبَطة جدًّا، أليس كذلك؟" أومأت "ميج" برأسها وشفتها السفلية ما زالت ترتعش بقوة. "أعلم أنني كنت مشغولة جدًّا مؤخرًا، ولم نحظ بوقت كافٍ معًا، وكنت متوترة جدًّا وهذا جعلني عصبية. هل تسامحيني على عصبيتي؟ وهل تريني الرسمة؟ أود فعلًا أن أراها، أنت تعلمين هذا".

جلست "جانيس" مع "ميج" على السرير لتنظرا على الرسمة التي رسمتها "ميج". بعد هذا، تكلما لبعض الوقت وتناولا العشاء معًا. على الرغم من أن "جانيس" كان عليها أن تغادر لتحضر اجتماعها، رتبت مع ابنتها وقتًا خاصًّا لهما معًا في الإجازة الأسبوعية، واحتضنت ابنتها بقوة.

أرسلت "جانيس" ابنتها في وقتٍ مستقطع، بينما كانت هي من تحتاج إليه. عندما كان لـ "جانيس" بعض الوقت لتهدأ، أدركت هذا. حين أعادت بناء الثقة والحب، عملت مع ابنتها على تجهيز مساحة للاستراحة الإيجابية. قررتا أن تكون هناك إشارة (تمامًا كما يفعل الحَكَم في الألعاب الرياضية) حتى تُذكِّر إحداهما الأخرى بأنهما تحتاجان لاستراحة إيجابية. بعد إطلاق الإشارة، تُقرران من ستستفيد أكثر من الاستراحة، وإن كانت ترغب في الذهاب بمفردها أو مع الأخرى.

أحيانًا تكون توقعاتنا عن أنفسنا وحياتنا الأسرية ومن نحب مرتفعةً بشكل مبالغ فيه. نحتاج أن ندرك أن الأطفال كالكبار سيكون لديهم أيامٌ سيئة، وحالات مزاجية سيئة، وسلوكيات سيئة أيضًا، وهذه الأشياء لن تختفي كُليةً أبدًا. لكن مع العمل على التشجيع والأساليب الإيجابية للتواصل مع أبنائنا، ومنها الاستخدام الإيجابي للوقت المستقطَع، يمكننا أن نساعدهم على التحكم في سلوكهم، وأيضًا إعطاؤهم القدرة على التحكم في الذات وتقديرها، حتى يمكنهم التعامل مع الحياة بثقة.

فهرس الموضوعات

• ضمن السلسلة الأكثر مبيعًا في مجال التربية الإيجابية للأطفال في كل فئاتهم العمرية.
• من أهم الكتب التي تتحدث عن مفهوم تحويل العقاب إلى عمل لهو نتيجة إيجابية لدى طفلك.
• اختبارات علمية مجربة وحكايات من أرض الواقع تبين مدى كفاءة تقنية "الوقت المستقطع الإيجابي" وأثره على الأبناء.

بعد أن انتشر مصطلح "التربية الإيجابية" في السنوات الأخيرة، تم تداول مبدأ أن العقاب الصحي للطفل وحتى سن أربع أو خمس سنوات، يتمثّل في "كرسي العقاب".. حتى قيل أن طريقة "كرسي العقاب" أو "غرفة العقاب" هي الحل الأمثل لعلاج العند عند الأطفال، وتم استخدام هذا الأسلوب على مدار سنوات وساد الاعتقاد أنه عقاب "إيجابي" فعال.
لكن يجيء هذا الكتاب ليبين كيف أن هذه الفلسفة في التربية تضر بنفسيّة طفلك ومستقبله. وتؤثر سلبًا على شخصيته. ثم يضع لنا مفاهيم أخرى غاية في الأهمية عن فلسفة التقويم السليم.
في هذا الكتاب:
- تعريف جديد تقرأ عنه لأول مرة عن مفهوم الاستراحة التأديبيّة الإيجابية.
- أدوات عقلية لتجنب الصراع مع طفلك وترويض عناده بالشكل الأمثل.
- أدوات فعلية لإيضاح معنى العواقب الكارثية لمعاملة طفلك بطريقة الصياح والتعنيف.
- اعرف الفرق بين الثواب والعقاب، وتأثير كل منهم على طبيعة الطفل في المستقبل.
كما يشرح هذا الكتاب طريقة التربية السليمة البديلة لطرق العقاب التقليدية المغلوطة، مدعمة بأمثلة متنوعة لما تواجهه مع طفلك كل يوم.

جاين نيلسن:

مستشارة علاقات زوجيّة، وكل ما يتعلّق بالأسرة والطفل في كاليفورنيا. شاركت في كتابة العديد من الكتب المتعلّقة بالتربية والمعروفة عالميًا بسلسلة التربية الإيجابية، والتي صدر منها عن دار دَوِّن كتاب "دليل الآباء الوحيدين للتربية الإيجابية" وكتاب "التربية الإيجابيّة : السنوات الثلاث الأولى". جاين أم لسبعة أبناء وجدة لخمسة عشر حفيداً.

